

પ્રકાશક

રણછોડજી કેસુરભાઈ મિસ્ત્રી : પ્રસ્થાન કાર્યાલય: પારસી અગિયારી સામે : અમદાવાદ

શાખાઓ

પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ

કેળાંપીઠ

મુંબઈ

સૂરત

૧૯૩૭

૩૩

૧૯૩૭

૧૯૩૭

[સર્વ હક પ્રકાશકને સ્વાધીન]

પ્રથમ આવૃત્તિ

34078



34078

મુદ્રક : ગોવિન્દલાલ મોહનલાલ બાની : શ્રી કૌશા પ્રિન્ટરી, રતનપોળ : અમદાવાદ

Health may be defined, therefore, as the quality of life that renders the individual fit to live most and to serve best. The meaning of 'to live most and to serve best' cannot be expressed readily. Such things can rarely be defined acceptably in words.

Health as freedom from disease is a standard of mediocrity; health as a quality of life is a standard of inspiration and increasing achievement.

[*Personal Hygiene Applied* by Jesse Feiring Williams, A.B.; M.D.]

આથી, આરોગ્યની વ્યાખ્યા આવી આજી શકાય : દીર્ઘતમ આયુ અને સુદૃઢતમ સેવા માટે વ્યક્તિને લાયક બનાવનારું જીવનસત્ત્વ. ‘દીર્ઘતમ આયુ અને સુદૃઢતમ સેવા’ એ પદ-સમૂહોનું અર્થવિવરણ સહેજે તો ન કરી શકાય. આવી વસ્તુઓને કાંઈ સ્વીકાર્ય રીતે શબ્દદ્વારા લાગ્યે જ વ્યક્ત કરી શકાય એમ છે.

રોગથી મુક્તિ એટલે આરોગ્ય એ ધોરણ તો મામૂલી છે. જે જીવનના સત્ત્વરે છે તે આરોગ્ય તો પ્રેરણા અને પ્રગતિશીલ સાધનાનો આદર્શ છે.

[‘પર્સનલ હાઇજિન એપ્લાઈડ’ જેસી ફેરીન વિલિયમ્સ એ.બી; એમ.ડી. કૃત]

બે બોલ

આરોગ્યશાસ્ત્રના અર્વાચીનોએ બે વિભાગો પાડેલા છે: (૧) વ્યક્તિગત, અને (૨) સામાજિક. આયુર્વેદના આચાર્યોએ વ્યક્તિગત આરોગ્યશાસ્ત્ર (Individual Hygiene) ઉપર ખૂબ જ ભાર મૂક્યો છે. સમાજ એ વ્યક્તિઓનો જ બનેલો છે. વ્યક્તિઓ બે આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો બરાબર અમલમાં મૂકતી થઈ જાય તો સામાજિક આરોગ્યશાસ્ત્ર (Mass Hygiene) માટે બહુ ઓછું કરવાનું રહે. પશ્ચિમના દેશોએ સામાજિક આરોગ્યશાસ્ત્ર ખૂબ સરસ ખીલવ્યું છે અને હાલના જમાના માટે તે આપણા માટે પણ અનિવાર્ય છે. મોટાં શહેરોની સ્થાપના, પ્રયંત્ર કારખાનાં, વોટર વર્ક્સ વગેરેથી સામાજિક આરોગ્યશાસ્ત્ર ખૂબ ખીલ્યું છે. જાનરૂ કેવાં બાંધવાં, મલતો નિકાલ કેમ કરવો, ગીચ વસ્તીમાં હવા માટે ઘર કેવાં બાંધવાં, નળો વાટે પાણી આપવામાં આવે છે તો તે પાણી કઈ રીતે શુદ્ધ બનાવવું, જંતુઓનો શી રીતે નાશ કરવો, મિલો અને કારખાનાંમાંથી નીકળતો ધુમાડો કઈ રીતે ઓછો કરવો, વેપારીઓ ખાદ્યપદાર્થોમાં ભેળસેળ કરે છે તે અટકાવવા કોર્પોરેશનો અને મ્યુનિસિપાલિટીઓ દ્વારા કાયદાઓ કરાવવા— આ અને આવાં બીજાં અનેક કાર્યો માટે સામાજિક આરોગ્યશાસ્ત્રનું જ્ઞાન આ જમાના માટે અનિવાર્ય બન્યું છે. અંગ્રેજીમાં આ વિષય ઉપર અનેક પુસ્તકો લખાયેલાં છે. ગૂજરાતીમાં પણ અંગ્રેજી ઉપરથી એકાદ બે પુસ્તકો આવાં લખાયેલાં છે.

પરંતુ આ પુસ્તક વ્યક્તિગત આરોગ્યશાસ્ત્રને જ લગતું છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિએ સવારથી ઊઠીને રાત સુધી શું શું કરવું જોઈએ તેનું આમાં સવિસ્તર વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. પ્રાચીનોના મત સાથે અર્વાચીનોનો મત દર્શાવવામાં આવ્યો છે અને બંને તેટલી વિશદતાથી પ્રત્યેક વિષયની દૃષ્ટિથી ચર્ચા કરવામાં આવેલી છે. હું આશા રાખું છું ગૂજરાત આ પુસ્તકને રસથી વાંચશે અને એમાંથી ઘણું નવું જાણી શકશે.

દિનચર્યાનો વિષય પણ ખૂબ વ્યાપક છે. બાળકની દિનચર્યા, સ્ત્રીઓની દિનચર્યા, યુવાનોની દિનચર્યા, આમ પ્રત્યેકને ઉદ્દેશીને પુસ્તકો લખી શકાય એમ છે; પરંતુ અહીંયાં સૌને લાગુ પડે એવી રીતે સામાન્ય વિષયો જ ચર્ચવામાં આવ્યા છે. બાળકોની દિનચર્યામાં બાળકો માટે વ્યાયામ, બાળકોની ઊંઘ, બાળકોનાં વસ્ત્રો, બાળકોનો ખોરાક, બાળકોનો વિહાર, બાળકોની ટેવો, ઇત્યાદિ વિષયો માનસશાસ્ત્રની દૃષ્ટિથી ચર્ચા શકાય એવા છે. સ્ત્રીઓની દિનચર્યામાં પણ ઘણું લખી શકાય એમ છે. ગૂજરાતના વિદ્વાનો આવા વિષયો ઉપર પુસ્તકો લખવા કટિબદ્ધ થાય તો સારું.

આ પુસ્તકમાં ચર્ચવામાં આવેલા વિષયો તદ્દન નવીન તો નથી જ. ઘણાખરાને આ વિષયોનું જ્ઞાન તો હોય છે જ. પરંતુ જાણવું જુદી વાત છે અને પાલન કરવું—આચારમાં મૂકવું એ જુદી વાત છે. યુધિષ્ઠિર કહે છે:

પઠકાઃ પાઠકાશ્ચૈવ યે ચાન્યે શાસ્ત્રચિંતકાઃ ।

સર્વે વ્યસનિનો મૂર્ખાઃ યઃ ક્રિયાવાન્ સ પણ્ડિતાઃ ॥

વનપર્વ ૩૧૩-૧૧૦

ભણનારા, ભણાવનારા, શાસ્ત્રનું ચિંતન કરનારા એ બધા જ વ્યસની માણસો જેવા મૂર્ખાઓ છે. જે ક્રિયાવાન્ છે—જાણવું

બરાબર અમલમાં મૂકે છે તે જ સાચો પંડિત છે. આપણે બધા આ અર્થમાં ‘વ્યસનીઓ’ જ છીએ.

શરીરનિયમં પ્રાહુઃ બ્રાહ્મણાઃ માનુષં વ્રતમ્ ।

મનોવિશુદ્ધિં બુદ્ધિં ચ દૈવમાહુઃ વ્રતં દ્વિજાઃ ॥

વનપર્વ ૧૩-૨૨

અર્થાત જોતું આપણને જ્ઞાન છે તેવા નિયમોનું અનુષ્ઠન કરવું એ ‘માનુષ વ્રત’ છે. મનથી વિશુદ્ધ થયેલ બુદ્ધિ એ ‘દૈવ વ્રત’ છે. આ બંને વ્રતોના અનુષ્ઠનમાં જ મનુષ્યસમાજનું કલ્યાણ છે. યુવાનો, વિદ્યાર્થીઓ અને વિવેકી મનુષ્યો પાસેથી સમાજ કર્તવ્યની આશા રાખે છે.

આપણે બધા આજકાલ ‘હેતુવાદવિમોહિતાઃ’ કુતર્કીથી વિમોહિત થઈ ગયેલા છીએ. ચર્ચામાં અને ભાષણોમાં આપણે શૂરા છીએ, કર્તવ્યમાં આપણે પછાત છીએ. વૃત્તેન હિ ભવત્યાર્યો ન ધનેન ન વિચયા ॥ ધન અને વિદ્યાથી નહિ પણ સાચી વર્તણૂકથી જ આર્ય થવાય છે. આર્ય એટલે જ કર્તવ્ય કાર્યોનો કરનાર અને અકર્તવ્ય કાર્યોનો પરિહરનાર. આપણે બધા ‘વાદરતાઃ’ બન્યા કરતાં ક્રિયારત બનીએ તો વધુ સારું. આશા છે કે ગૂજરાતનો યુવાન વર્ગ આ વાત તરફ ધ્યાન આપશે.

આમાંનાં છસાત પ્રકરણો ‘પ્રસ્થાન’માં છપાયાં હતાં. વાચકોને તે ખૂબ જ ગમ્યાં હતાં. પરિણામે મારો લખવાનો ઉત્સાહ વધ્યો અને આ પુસ્તક આજે સમાજના હાથમાં મૂકતાં મને આનંદ થાય છે. ‘પ્રસ્થાન’ના પ્રકાશક ભાઈશ્રી મિસ્ત્રીના સતત અને એકધારા ધોંચપરોણા વિના હું આ પુસ્તક ભાગ્યે જ લખત.

હાંસોટ

બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય

અનુક્રમણિકા

પ્રકરણ	પહેલું	સવારમાં વહેલા ઊઠેા	.	૩
	બીજું	ઉપ:પાન	.	૭
	ત્રીજું	મલોત્સર્ગ	.	૧૨
	ચોથું	દંતધાવન	.	૨૨
	પાંચમું	તૈલાભ્યંગ	.	૪૩
	છઠ્ઠું	વ્યાયામ	.	૫૬
	સાતમું	સ્નાન	.	૭૩
	આઠમું	ધ્યાનધારણા	.	૮૭
	નવમું	વસ્ત્રપરિધાન	.	૯૮
	દસમું	કેશપ્રસાધન	.	૧૦૯
	અગિયારમું	ચા	.	૧૧૫
	બારમું	તામ્બૂલલક્ષણ	.	૧૩૧
	તેરમું	ભોજન	.	૧૪૪
	ચૌદમું	અપાન	.	૧૮૫
	પંદરમું	ફરવા જવું	.	૧૯૧
	સોળમું	પગરખાં પહેરવાં નોંધએ	.	૨૩૦
	સત્તરમું	મઘપાન	.	૨૦૯
	અઠારમું	અક્રીણ	.	૨૨૧
	ગોગણીસમું	આંખની મંલાળ	.	૨૨૫
	વીસમું	શયન	.	૨૩૭
	એકવીસમું	મંપ્રયોગ	.	૨૫૩
	બાવીસમું	જીવનનિર્વાહ	.	૨૬૪
	ત્રેવીસમું	ઋતુચર્ચા	.	૨૬૯
	ચોવીસમું	આયુષ્યમાન થવાના ઉપાયો	.	૨૮૦
	પચીસમું	સદ્વૃત્તમ	.	૨૮૭

द्विनयर्था

પ્રકરણ પહેલું

સવારમાં વહેલા ઊઠો

આ બુદ્ધિવાદના જમાનામાં લોકોને વહેલા ઊઠવાનું કહેતાં પણ બીક લાગે છે. 'વહેલા ઊઠવાની ટેવ પાડો' એમ કહેતાંની વારમાં 'સવારે વહેલા ઊઠવાથી શો લાભ? આત્મમુહૂર્તમાં ઊઠવાનું પુણ્ય અમારે નથી નોંધવું. ઊઠવામાં વળી વખત શો? જ્યારે આંખ ઊઘડી જાય ત્યારે ઊઠવાનું. તમો તો ત્રણ અને ચારની વચ્ચે ઊઠવાનું કહો! ચારને બદલે છ વાગે ઊઠવાથી શું થઈ જાય? વહેલા ઊઠનારા મોડા' ઊઠનારા કરતાં શું વિશેષ આરોગ્ય ધરાવનારા હોય છે? સવારમાં વહેલા ઊડી દિવસે બગાડાં ખાવાં એના કરતાં પેટ ભરી ઊંઘ લઈ જ્યારે આંખ ખુલી જાય ત્યારે ઊડી કામે લાગવું અમને તો ઠીક જણાય છે. તમો લોકો આત્મમુહૂર્તમાં ઊઠવાનું પૂછકું ઠીક પકડી બેઠા છો. અમારે ક્યાં સંધ્યાપૂજન કરવી છે કે વહેલા ઊઠવાનું કહો છો? જે ભગતડાં હશે તે ભલે ઊઠે. સવારમાં જેવી ગુલાબી ઊંઘ આવે છે તેવી સંરસ ઊંઘ વખતે જ તમો ઊઠવાનું કહી સ્વાસ્થ્યને બગાડવાનું જ નથી કહેતા શું? અમે રોજ નિયમિત ઊઠવું જ નોંધ્યે એવો આગ્રહ શા માટે? ચારને બદલે છ વાગે ઊઠવાથી શું નુકશાન? —આવાં અનેક પ્રશ્નોત્તરો મારો આત્મે છે: બુદ્ધિવાદને શોભે એવા આ પ્રશ્નો છે.

બ્રાહ્મે મુહૂર્તે વુઘ્યેત સ્વસ્થો રક્ષાર્થમાયુષઃ
તત્ર દુઃસ્વસ્ય શાન્ત્યર્થ સ્મરેદ્ધિ મધુસૂદનમ્ ॥

અર્થ:—પોતાના આયુષ્યની રક્ષા માટે સ્વસ્થ મનુષ્યે બ્રાહ્મ-
મુહૂર્તમાં (ત્રણ થી ચાર વાગ્યાના સુમારમાં) ઊઠીને દુઃખની શાન્તિ
માટે મધુસૂદનનું સ્મરણ કરવું. (ભાવમિશ્ર)

આમ આચાર્યો કહી ગયા છે. પરંતુ આ યુગ આચાર્યોને
ઓછો જ માનનારો છે ? ‘બ્રાહ્મે મુહૂર્તે ચોત્થાય ચિન્તયેત્ હિતમાત્મનઃ’
એ શ્રુતિવચન હવે બુદ્ધિવાદીને મંતોષી શકતાં નથી. શાસ્ત્રો કરતાં
દૈનિક છાપાંઓ અત્યારે વધુ પ્રમાણભૂત મનાય છે. શંકરાચાર્ય
કરતાં અદ્વૈતો વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી વધુ પ્રમાણભૂત મનાતો જણાય છે.
આ સ્થિતિમાં પ્રાચીન આચાર્યોના બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠવાના ઉપદેશને
લોકો હસી કાઢે તો નવાઈ નહિ. પરંતુ બુદ્ધિ અને તર્ક એ બન્ને
કરતાં શ્રદ્ધા અને સંકલ્પ વધુ મૂલ્યવાન છે. જેના જીવનમાં
સંકલ્પબળ કે શ્રદ્ધા નથી તેવાઓ માટે મારું આ લખાણ નથી.

વેદોમાં ઉપાદેવીનાં ઉત્સાહપ્રેરક વર્ણનો આવે છે એ જ
ખતાવે છે કે આર્યો પ્રથમથી જ વહેલા ઊઠનારા હતા. સ્મૃતિઓમાં
વહેલા ઊઠવાનું પુણ્ય કે મહત્ત્વ ખતાવવામાં આવ્યું છે.

“શિયાળાની શરૂઆતમાં અને અંતમાં જ્યારે આળસને
આધીન થવાની બીક વિશેષ, ત્યારે કાર્તિકસ્નાન તથા માધ-
સ્નાનનાં પર્વો ગોઠવી પો કાઢે તે પહેલાં નાહી તૈયાર થવાનો
રિવાજ આપણા લોકોમાં હતો. આર્યલોકો ઉપશુદ્ધિ હતા.

“સગવડ પ્રમાણે સમયપત્રક રાખવું એ એક માર્ગ
છે, અને જીવનમાં કેટલીક વસ્તુઓનો પૂરેપૂરો આગ્રહ
રાખી એ આગ્રહ આગળ સગવડો અને અગવડોને સરખી

રીતે નમાવવી એ ખીજો માર્ગ છે. જેવી ટેવ પાડીએ તેવી ધરેડ ખેસી શકે છે. એકમાં સહેલાઈ છે, ખીજામાં સંકલ્પસામર્થ્ય છે. દુન્યવી વાતોમાં પહેલો માર્ગ વખતે વધારે અનુકૂળ હોય, પણ આધ્યાત્મિક માર્ગ—સાચો આધ્યાત્મિક માર્ગ લડાયક હોય છે, ત્યાં યુદ્ધવિરામને સ્થાન નથી, માંડવાળને અવકાશ નથી. સામા પક્ષની દયા તો ખવાય જ નહિ. એ તો હાથી અને ગેંડા જેવું યુદ્ધ છે.

“સંકલ્પવીરો દલીલમાં ઊતરવાની પણ ધણી વાર ના પાડે છે. એનું કારણ એમની અશક્તિ કે અભિમાન નથી હોતું, પણ તેઓ ખુદ્ધિવાદની મર્યાદા જાણે છે. ખુદ્ધિવાદના ક્ષેત્રની અંદરની વાતો તેઓ છૂટથી ચર્ચે છે. બહારની વાતો વિશે તેઓ કાં તો મૌન સેવે છે, અથવા કેવળ પોતાની શ્રદ્ધાને શબ્દબદ્ધ કરી એક વાર રજૂ કરી લે છે.”^૧

સાત વાગે જિઠીને તરત ચા બિસ્કીટ અને બગાસાં ખાવામાં નથી. પવિત્રતા કે નથી પ્રસન્નતા. મોડી રાત સુધી ચાના કે કોશીના ખાલાઓ ઢીંચીઢીંચીને નોવેલો વાંચવામાં મજા લૂંટનારા અને સવારમાં મોડા જીઠવામાં અભિમાન લેતા વિદ્યાર્થીઓનાં નિસ્તેજ મુખો અવશ્ય જોવાલાયક છે. સવારમાં ચા પીને તરત જ છાપાની ખબરો વાંચતાં પહેલાં દુનિયા સાથેનો પોતાનો સંબંધ કેવો છે એનું ચિંતન કે મનન માણસ કરે એ ઓછું લાભદાયક નથી. વહેલા જીઠવાથી જે સ્ફૂર્તિ અને ચૈતન્ય અનુભવાય છે તે મોડા-સૂર્યોદય બાદ જીઠવામાં કદી નથી અનુભવાતાં.

૧. ‘નવજીવન’ની ‘પૂર્તિ’ ‘શિક્ષણ અને સાહિત્ય’ તા. ૨૫મી ઓક્ટોબર, ૧૯૩૧માં કાકા-કાલેલકરના ‘ઉષ્ણુધ’ નામના લેખમાંથી.

સવારમાં ચારેક વાગે ઊઠી જઈ, શૌચ, દંતધાવન, વ્યાયામ, માલીશ, સ્નાન વગેરેથી પરવારી જઈ ઉપાદેવીના ઉત્સાહપ્રેરક વાતાવરણ વચ્ચે ઇષ્ટદેવનું ધ્યાન ધરે અથવા સ્વાધ્યાય કરે એ આરોગ્યરક્ષા માટે ઓછું લાભકારક નથી.

સવારનું શાંત વાતાવરણ જ એવું હોય છે કે તે વખતે મનુષ્યમાત્રને ચિંતન કરવાનું મન થઈ આવે છે. આ અરસામાં વિદ્યાર્થીઓ સ્વાધ્યાય કરે છે તો તેની ગ્રહણશક્તિ વધે છે. લેખકો અને કવિઓ માટે આ વખત ખરેખર અમૂલ્ય હોય છે.

આગળ 'શયન'ના પ્રકરણમાં આપણે જોઈશું કે સ્વાભાવિક રીતે ત્રણ ચાર વાગ્યાના અરસામાં આપણી આંખ ઊઘડી જ જાય છે. રાત્રે નવ વાગે સૂવાની જો ટેવ પાડી હશે તો ત્રણ વાગે સ્વાભાવિક રીતે જ ઊઠી જવાય છે. પછી આગસતે વશ થઈને ભલે આંખો મીચી પથારીમાં આળોટ્યા કરે એ જુદી વાત છે. નવ વાગે સુવાથી છ કલાકની પ્રગાઠ નિદ્રા પછીથી, ત્રણ ચાર વાગે જરૂર ઊઠી જ જવાય છે એવો મારો અનુભવ છે. ઊઠીને જો શૌચ જવાની ટેવ પડી હોય તો જઈ આવી, દાંતણુ કરી વ્યાયામ વગેરેથી પરવારી અર્ધો કલાક કે દશ મિનિટ શાંત, નિઃસ્પંદ મને ઇશ્વરનું ધ્યાન ધરવું એ આરોગ્ય માટે ખૂબ જ લાભદાયક છે. દિવસના ઘોંઘાટમાં અને દોડધામમાં માણસ લૌકિક કાર્યો કરે છે, જ્યારે સવારના શાંત અને પ્રેરક વાતાવરણમાં મનુષ્યમાત્ર ઇશ્વરનો વિચાર કરે છે તો તેના જીવનમાં અમુક પ્રકારનું સંકલ્પસામર્થ્ય અને શ્રદ્ધા ઉદ્ભવે છે, અને જીવનમાં સંકલ્પ, શ્રદ્ધા, શાંતિ, સ્વાધ્યાયને ખૂબ જ ઊંચું સ્થાન છે. જીવન એ ખાવાપીવા કે એશઆરામ માટે જ નથી. જેના જીવનમાં શાંતિ નથી, સંકલ્પસામર્થ્ય નથી, સ્વાધ્યાય નથી, શ્રદ્ધા નથી, તે મનુષ્ય ભલે બહારથી તંદુરસ્ત જણાતો હોય તો યે તે તંદુરસ્ત નથી. જીવન સ્થૂલ નથી પણ સૂક્ષ્મ છે.

પ્રકરણ પીણું

ઉપ:પાન

સવારમાં વહેલા ઊઠીને જલપાન કરવું એનું નામ ઉપ:પાન. વહેલા ઊઠી પાણી વડે મેં સાફ કરી નાખી જોટલું પીવાય તેટલું ઠંડું પાણી પીવું આરોગ્યપ્રદ છે. આ પ્રમાણે હમેશાં પાણી પીવાની ટેવથી અનેક ફાયદા થાય છે. ભાવમિશ્ર આ ફાયદા નીચે મુજબ વર્ણવે છે :

અર્શ:શોથગ્રહણ્યો જ્વરંજઠરંજરાકુષ્ઠમેદોવિકારા ।

મૂત્રાઘાતાત્સપિત્ત શ્રવણગલશિરઃ શ્રોણિશૂલાક્ષિરોગાઃ ॥

યે ચાન્યે વાતપિત્તક્ષતજકફકૃતા વ્યાધયઃ સન્તિ જન્તોઃ ।

તાં સ્તાનમ્યાસયોગાદપહરતિ પયઃ પીતમન્તે નિશાયાઃ ॥

અર્થ : હરસ (મસા), સોજો, સંગ્રહણી, જ્વર, ઉદર, ઘડપણ, કોઢ, મેદના વિકારો, મૂત્રાઘાત (**Dysuria**), રક્તપિત્ત (**Haemorrhagic diseases**), કાનના રોગો, ગંજાનાં રોગો, માથાના રોગો, કટિપ્રદેશના રોગો, આંખના રોગો, અને આ સિવાય વાત કફ અને પિત્તથી ઉત્પન્ન થતા પીણ રોગો—આ બધા રોગો સવારમાં વહેલા ઊઠી પાણી પીવાથી મટે છે અથવા થતા નથી.

ઠાંડું પાણી એ રસાયન છે. રસાયનનો અર્થ ધડપણ અને વ્યાધિનો નાશ કરનાર દ્રવ્ય એવો થાય છે. એટલે પાણીના સેવનથી નુકશાન તો કંઈ નથી જ થતું—ફાયદો થાય છે. આધુનિક ચિકિત્સકો પણ હવે કહેવા લાગ્યા છે કે સૂતી વખતે અને સૂઈ ગઈયા બાદ એક એક ટમ્બલર પાણી પી જવું એ કબજિયાત, પાચનશક્તિ, પેશાબની છૂટ—બધાં માટે સારું છે. પાણીથી આંતરડાંમાં રહેલો મલ આગળ ધકેલાય છે. આપણા શરીરમાં મોટો ભાગ પાણીનો છે અને હમેશાં ચારથી પાંચ શેર પાણી પીવાની ડોક્ટરો સલાહ આપે છે. આયુર્વેદે આ જ વાત કહી છે. સવારમાં પાણી પીવાથી ઉપરોક્ત રોગો થાય જ નહિ. હરસનું મોટું કારણ કબજિયાત છે. સોજા; સંગ્રહણી, મેદ વગેરેનું કારણ વિજાતીય દ્રવ્યસંચય છે, પાણીની સહાયથી શરીરના દોષો ધોવાઈ જાય છે. મૂત્રાઘાત માટે પાણી ઉત્તમ દવા છે. કબજિયાતને અનેક રોગોનું મૂળ જો ગણવામાં આવે તો સવારમાં પાણી પીવાથી કબજિયાત મટે છે એ અનુભવની વાત છે. કબજિયાતવાળા માટે આ પ્રયોગ અકસીર છે. મારી તેમને સલાહ છે કે આ પ્રયોગ ખંતપૂર્વક (અભ્યાસયોગાત્) જો ચાલુ રાખવામાં આવશે તો જરૂર તેઓ કબજિયાતની ફરિયાદમાંથી છૂટી જશે. હું નિયમિત ઉષ્ણપાન કરનારો છું અને મને એથી ઘણા ફાયદા થયા છે એમ કહેવાની ધૃષ્ટતા કરું છું. અને બીજાઓને આ આરોગ્યપ્રદ વિધિનું પાલન કરવા આગ્રહ કરું છું.

નાકથી પાણી પીવું

આ પણ ઉષ્ણપાનનો પ્રકાર છે. નાકથી પાણી પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. તે હું જાતઅનુભવથી કહું છું. હું જ્યારે મેટ્રિક અને પ્રીવિયસ ઇંટરમાં ભણતો હતો ત્યારે મને સખત કબજિયાત રહેતી હતી. કબજિયાત એટલી બધી કે છસાત દિવસે એક વખત ઝાડે ફરવા જાઉં. પણ તે વખતે વ્યાયામનો વ્યાસંગ

લાગેલો એટલે શરીર અલમસ્ત હતું અને આરોગ્યનું જ્ઞાન ન હતું એટલે હું મારી આ છસાત દિવસને આંતરે ઝાડે. ફરવા જવાની ટેવમાં અભિમાન લેતો હતો. દિવસમાં એકબે વાર ઝાડે ફરવા જનારાઓને હું રોગી માનતો હતો ! ન્યારે મને જ્ઞાન થયું કે આ તો કબજિયાત કહેવાય અને તેથી નુકસાન થાય ત્યારે મેં ડોક્ટરોની દવા લઈ જોઈ હતી. પરંતુ દવાથી કબજિયાત મટતી જ નથી તેમ મારી પણ કબજિયાત દવાથી ન મટી. પરિણામે, આંખોમાંથી પાણી ગળવું શરૂ થયું. અર્ધો કલાક જો વાંચું તો આંખમાંથી દડદડ પાણી પડે. આથી હું ગભરાયો અને આંખના ડોક્ટર પાસે આંખ બતાવી, ચશ્મા લીધાં. પરંતુ ચશ્મા પહેરવામાં મને નાનમ લાગવા માંડી અને ચશ્મા ફાટ્યા પણ નહિ. આ સ્થિતિ બેત્રણ વર્ષ સુધી રહી હતી. ન્યારે મેં આયુર્વેદનો અભ્યાસ કરવો શરૂ કર્યો અને એક વખત ‘ચિત્રમય જગત’માં ‘ઉપ:પાન’ ઉપર કાઠકોનો લેખ વાંચ્યો ત્યારથી મને આ પ્રયોગ અજમાવી જોવાની ઈચ્છા થઈ. પ્રયોગ શરૂ કર્યો, શરૂઆતમાં ત્રણચાર દિવસ જાણે સળેખમ થઈ ગયું હોય એવું લાગ્યું, સહેજ માથું પણ ભારે રહેતું હતું; પરંતુ હું નાસીપાસ ન થતાં પ્રયોગને વળગી જ રહ્યો. પછી તો ૦૧ શેર, ૦૧૧ શેર, ૧ શેર પાણી નાકથી ચડાવવા લાગ્યો અને મારા અચંબા સાથે કબજિયાત તો ક્યાંય લાગી ગઈ અને આંખમાંથી પાણી પડવું તદ્દન બંધ થઈ ગયું ! મેં આ પ્રયોગ સાતઆઠ મહિના સુધી કર્યો હતો એમ મને યાદ છે. આ પ્રયોગ પછી મારી કબજિયાત ગઈ છે અને તે પછી આંખમાંથી પાણી ગળવાનું આજદિન સુધી મેં જાણ્યું નથી. આજ હું આઠદશ કલાક એકા ટસે વાંચીલખી શકું છું. હજી મારું સવારમાં બિડીને મોંથી પાણી પીવાનું તો નિયમિત ચાલુ જ છે. કબજિયાત ગઈ, આંખમાંથી પાણી પડતાં બંધ થયાં—એટલું જ નહિ, પછી તો શરીરમાં સવારમાં એટલી બધી સ્ફૂર્તિ લાગી કે મને દોડવાનું મન થતું અને હું ખૂબ દોડતો. મારા આ પ્રયોગથી બીજાઓને હું

માર્ગદર્શક થઈ પહું તો સારું એ હેતુથી જ મારી કથા મેં વાચકો સમક્ષ ધરી છે. હું પોકારીને કહું છું કે નાકથી પાણી પીવાની ટેવ ધણી સારી છે—એથી આંખો સુધરશે, કબજિયાત જેવું હઠીલું દરદ દૂર થશે, સ્ફૂર્તિ આવશે અને આયુષ્ય લાંબાશે. જે શ્લોક વાંચી હું આ પ્રયોગ અજમાવવા તૈયાર થયો હતો તે સુંદર શ્લોક આ રહ્યો:

વિગતઘનનિશીથે પ્રાતરુત્થાય નિત્યં
પિવતિ સ્વલ્પ નરો યો ઘ્રાણરંધ્રેણ વારિ ।
સ ભવતિ મત્તિપૂર્ણઃ ચક્ષુષા તાદ્વ્યતુલ્યો
વલિપલિતવિહીનઃ સર્વરોગૈર્વિમુક્તઃ ॥

અર્થ : રાત્રિનો અંધકાર મટી ઉપાનો આવિર્ભાવ થાય એ વખતે ઊઠી જે મનુષ્ય નાકથી પાણી પીએ છે તેની બુદ્ધિ ખીલે છે, તેની આંખો ગરૂડના જેવી તેજસ્વી થાય છે, વળિયાંપળિયાંથી તે મુક્ત રહે છે અને સર્વ જાતના રોગોથી તે મુક્ત રહી શકે છે.

“ગરૂડના જેવી આંખો” એ કવિની ભાષા છે પરંતુ તેનો અર્થ આંખો સુધરે છે એવો જ કરવો. વળિયાંપળિયાંથી મુક્ત રહી શકાય એ દેખીતું છે. જે મનુષ્યનું રક્ત શુદ્ધ હોય, પાચનક્રિયા અબાધિત હોય, નિયમિત મલોત્સર્ગ થતો હોય એવા માણસનું આરોગ્ય જરૂર સારું હોય જ અને એવાઓને વળિયાંપળિયાં મોડાં આવે એ સમજાય એવી વાત છે.

નાકનો રસ્તો અટપટો છે. એ રસ્તે પાણી જવાથી એ આંખોય રસ્તો ધોવાઈને સાફ રહે છે. પરિણામે, શરદી થતી નથી. ઠંડા પાણીના સ્પર્શથી નાકની અંદરની શ્લેષ્મકલા ટેવાઈ જાય છે એટલે પકળી શરદી થતી નથી. ઊલટું, શરદીને થતી અટકાવે છે. નાકના રસ્તામાં ધૂળ, જંતુ વગેરે હોય તો બધું

ધોવાઇને સાફ રહે છે. નાક સાફ રહે એટલે શ્વાસોચ્છ્વાસ સહેલાઈથી લઇ શકાય છે. એ પાણી ગળા વાટે પેટમાં જાય છે એથી ગળાનો માર્ગ તેમ જ આખી ચે અન્નનલિકા ધોવાઇને સાફ થાય છે. પરિણામે, દસ્તમાં બધી ચીકાસ, ગંદકી નીકળી જાય છે. એ વખતના ખરાબ દસ્તનું હજી મને સારી રીતે સ્મરણ છે. વળી નાકના અટપટા રસ્તામાંથી પસાર થતાં પાણીને અમુક ગરમી પ્રાપ્ત થાય છે એટલે એનો પણ ગુણ હોવાનો મંભવ છે.

નાકથી પાણી પીધેલું પેટમાં જવા દેવામાં જ લાલ છે. કેટલાક નાકથી પાણી પીને મોંથી કાઢી નાખે છે. આથી ફક્ત નાકનો રસ્તો સાફ રહે છે એ એક જ લાલ થાય છે. પરંતુ એ પાણી પેટમાં જવા દેવાથી દસ્તનો ખુલાસો વગેરે રહે છે.

ટૂંકમાં, ઉપ:પાન ચક્ષુષ્ય છે, વ્યાધિહર છે, રસાયન છે.

34078

પ્રકરણ ત્રીજું

મલોત્સર્ગ

સવારમાં ઊઠીને ઝાડે ફરવા જવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જેને ઝાડો સાફ ન આવતો હોય તેણે સવારમાં પાણી પીવાની ટેવ કે ઉપપાનની ટેવ પાડવી જોઈએ. જે માણસોને સવારમાં ખરાબ દસ્તનો ખુલાસો થઈ જાય છે તેમનો આખો દિવસ સરસ રીતે પસાર થાય છે. ગમે ત્યારે ઝાડે ફરવા જવાની ટેવ ઠીક નથી. ઝાડે ફરવા જવાની નિયમિત ટેવ પાડવી જોઈએ. ઝાડાની જેને કબજિયાત હોય તે પણ નિયમિત ઝાડે ફરવા જવાની ટેવ પાડે તો સારું. ઝાડે ફરતી વખતે જરા પણ કરાંઝવું નહિ. શાંત મનથી જાનજરામાં અથવા ગુપ્તસ્થાનમાં ખેસવાથી નિયમિત ઝાડે ફરવાની ટેવ પડી જશે.

આપણે જે જોરાક ખાઈએ છીએ તેમાંથી તમામ કસ પાચનઅવયવો ચૂસી લે છે અને તદ્દન નિઃસાર પદાર્થ ઝાડા વાટે બહાર કાઢે છે. ઝાડામાં દુર્ગંધી ન હોવી જોઈએ. ઝાડો ખરાબ વાસ મારતો હોય તો સમજવું કે આંતરડાંમાં ઝેટલો જગાડ છે. સવારસાંજ બે વખત જેને નિયમિત ઝાડો થતો હોય તેની પાચન-ક્રિયા સારી હોય છે; તેમના ઝાડામાં વાસ નથી દેાતી. ઝાડો ખુલાસીને થતો ન હોય અને મલ મોટાં આંતરડાંમાં ભરાઈ રહેતો

હોય તો જ તે વાસી મલ ખદખો મારે છે. વાસી મલ, દુર્ગંધી મલ, મોટાં આંતરડાંમાં વધુ વાર રહે છે તો તેમાંથી ઉત્પન્ન થતા ઝેરી પદાર્થો લોહીમાં મળે છે અને લોહી જગાડે છે. સોમાંથી નેવું દરદોનું કારણ મોટાં આંતરડાંમાં જે મલસંચય થાય છે તે છે. મલસંચય થાય એટલે સ્વાભાવિક ભૂખ નથી લાગતી, પેટ ભારે લાગ્યા કરે છે, જગાસાં આવે છે, સ્ફૂર્તિ નથી લાગતી, ચેન પડતું નથી. આટલા જ માટે નિયમિત ઝાડે ફરવા જવાની ટેવ પાડવી હિતાવહ છે. નિયમિત ટ્રેવથી આંતરડાં પણ ટેવાઈ જાય છે. કબજિયાત એ અતિ હઠીલું દરદ છે પણ મનુષ્યના દૈનિક નિશ્ચય આગળ તે પણ નમતું આપે છે. કબજિયાત, કેટલેક અંશે માનસિક વ્યગ્રતા ઉપર નિર્ભર છે. આહાર, વિહાર, માનસિક પરિસ્થિતિ—આ ત્રણ ઉપર કબજિયાતનો આધાર છે. જેનો આહાર સ્વાસ્થ્યકર હશે, જેનો વિહાર પણ આરોગ્યના નિયમોને વશવર્તી હશે અને જેને માનસિક વ્યગ્રતા નહિ હશે તેને જે વખત ઝાડો ખરાબર સાફ આવતો હોવો જ જોઈએ. ખોરાક સ્નિગ્ધ અને સુરુચિકર હોવો જોઈએ. વિહારમાં નિયમિત વ્યાયામ, ફરવા જવાની ટેવ, ટટાર ખેસવા કે ચાલવાની ટેવ—આ બધાનો સમાવેશ થાય છે. આ બધું આગળ કહેવામાં આવ્યું છે. ટૂંકમાં, ઝાડો જે વખત સાફ આવવો જ જોઈએ અને એ સાફ ન આવતો હોય તો સાવધાન રહીને આંતરડાંની શક્તિ વ્યાયામ, આસનો વગેરેથી વધારવી જોઈએ, ખોરાક ઉપર પૂરતું લક્ષ્ય આપવું જોઈએ.

ઝાડો સાફ કેને કહેવો ? એ પ્રશ્ન ઘણાના મનમાં ઊઠે છે. તંદુરસ્ત મનુષ્યનો ઝાડો ગાય, જળદ, લેંસ જેવો ઝાડો કરે છે તેવો એટલે કે ગુદા ખરડાયા વિનાનો હોવો જોઈએ. તેમાં દુર્ગંધી ન હોવી જોઈએ. બહુ કાળા રંગનો ઝાડો વાસી ઝાડાતું સૂચન છે, બહુ પીળા રંગનો ઝાડો અયોગ્ય પાચનક્રિયાનું સૂચન છે. ઝાડો બહુ બંધાયેલો નહિ કે બહુ ઢીલો પણ નહિ એવો હોવો

જોઈએ. એનો રંગ સાધારણ રીતે સહેજ પીળાશ લેતો ભૂખરો હોવો જોઈએ. બહુ ચીકાશ હોય તો આંતરડાંની ખામી સમજવી. જેનો ઝાડો સાફ હશે તેની જીભ સાફ હશે, દાંત સાફ હશે, પાચનક્રિયા સારી હશે. ઘણાએ માણસોને હમેશાં બેત્રણ ઝાડા થતા હોય છે પણ તેથી તેમનાં આંતરડાં સારાં છે એમ ન માનવું જોઈએ. એક નિષ્ણાત અમેરિકન ડોક્ટર કહે છે:

“Daily movements of the bowels are no sign that the colon is not impacted; in fact the worst cases of costiveness that we ever saw were those in which daily movements of the bowels occurred.”

અર્થાત્, જે વખત ઝાડે ફરવા જતા હોય એટલે તેઓનાં મોટાં આંતરડાં તદ્દન સાફ છે એમ માનવાની કામચૂંક જૂલ ન કરવી જોઈએ. જીભ ઉપરની છારી, દાંત, ઓડકાર, સ્ફૂર્તિ, ઝાડાનો રંગ અને પ્રકાર—આ બધું જોવાથી ઝાડો તંદુરસ્ત છે કે નહિ તે સમજાય છે.

ચરક કહે છે કે ‘સાયંપ્રાતઃ સુખેન પરિણમનમ્’ અર્થાત્ સવારસાંજ જે વખત ઝાડે ફરવા જવું જોઈએ. અમેરિકાનો ડૉ. કેલોગ તો ત્રણ વખત ઝાડે જવું જોઈએ એમ માને છે.

સ્થાન

ઝાડે ફરવા જવાનાં સ્થાન વિશે વિચાર કરવાની ખાસ જરૂર છે. હિંદુસ્તાન એ મુખ્યત્વે ગામડાંનો દેશ છે અને ગામડાંમાં જળજડ નથી હોતાં. હજાર દોઢ હજારની ઘસ્તીવાળાં ગામડાંમાં લાગ્યે જ એકાદ જે જળજરાં હશે. મોટાં શહેરોમાં અને તાલુકાનાં મુખ્ય ગામોમાં જળજડ હોય છે.

સ્વ. ડૉ. બસુ કહે છે, કોઇ પણ પ્રજાની સંસ્કૃતિનું માપ તેનાં જાનરની સ્વચ્છતા ઉપરથી નીકળે છે.^૧ આ સૂત્ર ખરેખર બોધક છે. શહેરનાં કે ગામડાંનાં જાનર જેતાં આપણને ચીતરી ચડે છે. અસહ્ય બદબો, થૂંકના ગળકા, ખીડીનાં ઢૂંઢાં, માંખોનો ગણગણાટ, અહીંતહીં બાઝેલાં જળાં, આ બધું એટલું બધું ગંદું હોય છે કે તેના વિચારથી આપણને કમકમાં આવે છે. જે પ્રજાને આવાં જાનરો ગમે છે તે પ્રજાની મનોવૃત્તિ ખરેખર રોગગ્રસ્ત હોવી જોઈએ.

પૂ. મહાત્માજીએ ઘણી બાબતોમાં જેમ આપણને નવી દૃષ્ટિ આપી છે તેમ આ વિષયમાં પણ તેમણે ખૂબ જ પરિશ્રમ કર્યો છે. સત્યાગ્રહાશ્રમનાં જાનર જેણે જોયાં હશે તે જાનર કેવાં હોવાં જોઈએ એ સમજી શક્યા હશે. તદ્દન સાદાં, બિનખર્ચાળ, પણ સ્વચ્છતાના આદર્શ જેવાં એ જાનર જેમને આપણા લોકોએ ઘણું શીખવાનું છે. પ્રથમ તો મળની અને પેશાબ પાણીની ડોલો તોખી તોખી મૂકવી જોઈએ. પેશાબની ડોલ ઉપર એક કાણાવાળું ઢાંકણું હોવું જોઈએ જેથી પેશાબપાણી અંદર જાય અને દુર્ગંધી બહાર ન આવે. ઝાડે ફરી આવ્યા પછી તેની ઉપર તરત જ માટી કે ધૂળ નાખી દેવી જોઈએ. આટલી સાદી વાત લોકો હજી પચાવી શકતા નથી એ ખરેખર ખેદની વાત છે. આપણા વકીલો, ડોક્ટરો, વૈદ્યો અને વેપારીઓ—બધાને ત્યાં આવાં જાનર

૧ 'One of the most important causes of elementary toxæmia in India is undoubtedly the condition of the latrines generally all over the country. The civilization of a land is to be judged from the condition of its latrines.'

Diabetes mellitus & its dietetic treatment P. 18

હોવાં જોઈએ. આથી દુર્ગંધી નથી ફેલાતી, મનમાં ગ્લાનિ નથી થતી અને વિના સંકોચે એમાં મળત્યાગ માટે ઠંડા જીવે એસાય છે. ગંદાં જાનજરમાં જતાં જ માણસોને કંટાળો આવે છે. નાક દાખ્યા સિવાય એમાં પ્રવેશ કરાતો નથી. આવામાં ઝાડો જરાખર સાફ કેમ જીતે ? એટલે લોકો બીમાર પણ રહે છે. આ દુષ્ટ જાનજરોથી રોગનો પણ ઠીકઠીક ફેલાવો થાય છે. દરેક મ્યુનિસિપાલિટીએ આ સાદી વાત તરફ ખૂબ લક્ષ્ય આપવાની જરૂર છે. મોટાં મોટાં લખલૂટ ખર્ચવાળાં દવાખાનાં સ્થાપવા કરતાં આ જાનજરોને વ્યવસ્થિત બનાવવાં એ વધુ શ્રેયસ્કર છે. બીજું કંઈ નહિ તો જાનજર જઈ આવ્યા પછી માટી નાખવાની ટેવ તો લોકો પાસે પડાવવી જ જોઈએ. જે જાનજરનો મલ ખુલ્લો હોય તો તેના માલિકનો દંડ થવો જ જોઈએ. અને દર અઠવાડિયે ફિનાઈનથી આખું જે જાનજર જરાખર ઘોંઘાળે સ્વચ્છ કરાવવા માટે લોકોને તાકીદ આપવી જોઈએ.

જ્યાં ડફળ જાનજર છે (ભર્યમાં અને ગામડાંમાં) ત્યાં ઉપર મુજબની સ્વચ્છતા ન સાચવી શકાય એ દેખીતું છે, પરંતુ આવાં જાનજર પણ નિર્ગંધ જરૂર રાખી શકાય. મંદિતે મંદિતે એમાં ચૂનાની ફાક અને મીઠું નાખતા રહેવાથી બદબો નથી આવતી. આને પણ ફિનાઈનથી ઘોંઘાળે સાફ રાખી શકાય. લોકોને ગંદકીની સૂગ આવવી જોઈએ અને તેમ થાય તો જ જાનજર સ્વચ્છ રહેશે.

ગામડાંના લોકો ગામની પાધરે ઝાડે ફરવા ગય છે. હું જો રાજા હોત તો પ્રત્યેક ગામડે સાર્વજનિક જાનજરો ખડાં કરાવત. જાનજર વિનાનું એક પણ ગામ ન રહેવું જોઈએ. પરંતુ દેશના દુર્ભાગ્યે આ સાદી વાત તરફ નથી ધ્યાન આપ્યું સરકારે કે નથી આપ્યું પ્રજાએ. જાનજર નથી હોતાં એટલે ઝાડાનો વેગ રોકવામાં આવે છે એમ હું કહી શકું છું. સ્ત્રીઓને દિવસે ખુલ્લામાં ઝાડે

ફરવા જવું કેમ પાલવે? પરિણામે, સ્ત્રીઓ ઝાડાનો વેગ અટકાવે છે, પુરુષો પણ અટકાવે છે. ઘર આગળ જનજડ હોય તો ઝાડાનો વેગ કાઠ ન મારે. અનેક સ્ત્રીપુરુષો આવી રીતે ઝાડાનો વેગ રોકવાથી અનેક રોગોના ભોગ થાય છે, થઈ રહ્યાં છે.

પરંતુ ગામડાંમાં સાર્વજનિક જનજડ નથી એ સાચી વસ્તુ-સ્થિતિ હોવાથી ખીજી રીતે આ પ્રશ્નનો નીવેડો આપણે લાવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ગામડાંમાં દરેકને પોતાનો વાડો અને ઉકરડો તો હોય છે જ. આ વાડામાં વાંસનું પાલું ઊભું કરી તેમાં જનજડ જવાની વ્યવસ્થા થઈ શકે. એક ઊંડો ખાડો કરી તેમાં જનજડ જઈ દરેક માટી નાખી સાફ રાખી શકે અને દર બેત્રણ દિવસે એ મલ ખાડામાંથી લઈને પાસેના પોતાના ઉકરડામાં દાટી દે. મનુષ્યનો મલ ઉત્તમ ખાતર છે એમ વિદ્વાનો પોકારી પોકારીને કહી રહ્યા છે. આવું અમૂલ્ય ખાતર નિરર્થક જાય અને ઊલટી તે થકી ગંદકી વધે-ફેલાય-એ ખરેખર આપણી કમનસીબી છે. પોતાનો મલસંચય ઉઠાવવામાં સૂગ કે ધર્મખાધા ન નડવી જોઈએ.

વળી, વાડામાં વાંસનું ધંધોલિયું બનાવી મલસ્થાન ન બનાવતાં પોતાના ઉકરડા ઉપર જ ચાર થાંભલીઓ ઠોકી આડાં બે પાટિયાં ઠોકાવી જનજડ જેવું બનાવી વાંસના પાલાથી મર્યાદા જળવાય એવું ઓઠું બનાવી તેમાં જ જનજડ કરવું એ વધુ સગવડલયું છે. મલ ભેગો જ મલ, બહુ સારી સગવડ છે. દરેક ગામમાં આવી પ્રથા ચાલુ થઈ જાય તો સારું. આથી ઘરનાં માણસોને રાહત મળશે, વેગનિગ્રહ કરવો નહિ પડે અને જ્યાં ને ત્યાં મલત્યાગ કરવાની ગંદી ટેવમાંથી પ્રજા છૂટકારાનો દમ ખેંચશે.

કદાચ આ સાદી વાતનો અમલ બધા ન કરે તો પછી ગામથી ઓછામાં ઓછું અર્ધો માઇલ દૂર ઝાડે ફરવા (ગામડાંમાં 'લોટે ફરવા' શબ્દ પ્રચલિત છે) જવું અને ત્યાં એક નાનો ખાડો ખોદી તેમાં મલત્યાગ કરી ઉપર ધૂળ દાખી દેવી. કદાચ

ખાડો પણ ખોદવાનું ન બને તો મલ ઉપર ધૂળ નાખવાનું તો રખે ચૂકતા. મલ ખુલ્લો રહે એ બહુ જ ખરાબમાં ખરાબ દશ્ય છે. એ ખુલ્લો મલ કાં તો ઢોરઢાંખર ખાઈ જાય છે કાં પડચો પડચો કહોવાય છે. ઉપર માખો બમણે છે. આજ માખો પછી ખોરાકની વસ્તુઓ ઉપર આવી બેસે છે એટલે ખરી રીતે તો તમારો મલ જ તમારા ખોરાક ઉપર આવીને ચોંટે છે ! કેટલી બધી ગંદી આવત છે ! દુનિયામાં માખ જેવો મહાશત્રુ બીજો એકેય નથી. મહાભારતની લડાઈ કે છેલ્લું વિશ્વયુદ્ધ જે પાયમાલી નથી કરી શક્યાં તે ધરની માખીઓ કરી રહી છે—આ સાદી વાત નગારાં પિટાવીને પ્રત્યેક મનુષ્યના કાનમાં કહેવી જોઈએ. કોલેરા, ટાઇફોઇડ વગેરે અનેક જીવલેણ રોગો આ ગંદી ટેવથી ફેલાય છે. સભ્યતાને ખાતર, સ્વચ્છતાને ખાતર અને આપણા પોતાના તેમ જ આપણાં પ્યારાં સંતાનોના ભલા ખાતર આપણા દેશમાંથી ગમે ત્યાં જાજર જવાની આ કુપ્રથાનો આપણે અંત લાવવો જ જોઈએ. જેમ વ્યાસ ભગવાને ઊંચા હાથ કરી પોકારીને કહ્યું છે કે હે મનુષ્યો : ધર્મથી જ અર્થ અને કામની પ્રાપ્તિ થાય છે માટે ધર્મ પાળો ! ધર્મ પાળો ! ” તેમ હું પણ મારા બધા બળથી પોકારીને કહું છું કે “ ગમે ત્યાં જાજર જવાની દુષ્ટ ટેવને બંધ કરો, બંધ કરો. મલત્યાગ કર્યા પછી મલને ધૂળથી ઢાંકો. આ સાદી વાત જે નહિ સાંભળે તે ભુંડા હાલે મરશે.”

ઉપસંહાર

નિયમિત મલત્યાગ ઉપર જ આરોગ્ય નિર્ભર છે. ઝાડો ખરાબર સાફ ન આવે તો સમજાવે કે એ રોગ આવવાની ચેતવણી રૂપે એ છે. કબજિયાત હોય તો નિયમિત વ્યાયામ (આસનો ખાસ કરીને) કરવો, સ્નિગ્ધ અને પ્રવાહી ખોરાક લેવો, બરિતથી આંતરડાં ધોઈ કાઢવાં, વારંવાર રેચ ન લેવો. દવા ન કરતાં

નૈસર્ગિક નિયમો પર અવલંબને રાખો. સવાંરસાંજ બે વખત ભોજન તો બે વખત મલત્યાગ પણ થવો જોઈએ. મોટા આંતરડામાં મલ ભરાઈ રહેવાથી અનેક જાતના રોગો થાય છે એ યાદ રાખજો. મોટા આંતરડામાં જ રોગોત્પાદક જીવાણુઓની વૃદ્ધિ થાય છે અને અનેક પ્રકારનાં વિષ પણ ત્યાં જ જન્મે છે. પરિણામે, એ વિષાત્મક પદાર્થો રક્તમાં અભિશોષિત થઈ રક્ત બગાડે છે અને સંધિવા, ગાઉટ, તાવ, કટિશૂલ, રક્તપિત્ત, અમ્લપિત્ત, અર્શ વગેરે અનેક ભયંકર રોગોને જન્મ આપે છે.

જો મલત્યાગ ઉપર જ આરોગ્ય નિર્ભર છે તો પછી જાજર ખૂબ જ સ્વચ્છ—બદામી સિવાયનાં—હોવાં જોઈએ એ કહેવાની જરૂર જ નથી. કોઈ પણ પ્રજાની સંસ્કૃતિનું માપ તેનાં જાજર જોઈને સહેલાઈથી કાઢી શકાય. ઘરમાં દેવમંદિરનો ઝોરડો જેટલો સ્વચ્છ અને પવિત્ર હોય છે તેટલું જ સ્વચ્છ અને પવિત્ર જાજર હોવું જોઈએ.

પ્રત્યેક ઘર આગળ જાજર હોવાં જ જોઈએ. જાજર વિનાનું ઘર એ ઘર જ નથી. જાજરના અભાવે સ્ત્રીઓ અને પુરુષો ઝાડા પેશાબના વેગને રોકતાં શીખે છે.

વેગને રોકવા એ ઇષ્ટ નથી. વેગને રોકવા એટલે રોગોને આમંત્રવા.

ગામડાંના લોકોએ ગમે ત્યાં ઝાડે ફરવા ન જતાં પોતાના વાડામાં કે ઉકરડા ઉપર જાજર બનાવી ત્યાં મલત્યાગ કરવો જોઈએ, ગામને પાધરે જો લોટે ફરવા લોકો જતા હોય તો નદી કિનારે કે તલાવ કિનારે ન જતાં, દૂર જઈ, ખાડો ખોદી તેમાં મલ નાખી, ઉપર ધૂળ નાખી દેવી જોઈએ.

જાજર જતી વખતે કપડાં બદલીને જવું અને એ પછી સ્નાન કરી લેવું એ આદર્શ સ્વચ્છતાની દૃષ્ટિએ સુંદર છે.

મલસ્ય ઉપરિ મલં કૃત્વા સચૈલં સ્નાન માચરેત્ ।

અર્થાત્ મલની ઉપર મલ કર્યા પછી લુગડાં સહિત નહાઈ નાખવું જોઈએ. સ્વચ્છ જાજર હોય તો નહાયા સિવાય ચાલે પણ આજનાં ગંદાં જાજરમાં ગયા પછી સવસ્ત્ર સ્નાન કરવું આરોગ્ય-પ્રદ છે. યુરોપિયનોનું અનુકરણ કરી આપણે બધા વસ્ત્રો પહેરીને સંડાસમાં જતાં શીખ્યા છીએ. પરંતુ યુરોપિયનોએ પોતાના સંડાસોમાં જે સ્વચ્છતા દાખલ કરી છે તેવી આપણે નથી કરી એ જાણ્યા પછી વાનરઅનુકરણથી આપણે બચવું જોઈએ. અનુકરણ સારી ટેવોનું કરવું જોઈએ. અનુકરણ સગવડની દૃષ્ટિએ ન થવું જોઈએ. જેટલી વાર જાજર જાય તેટલી વખત સાબોળ સ્નાન કરનારા અતિ ધર્મધેલા વૈજ્ઞાને હસનારા આપણે જે તેમનાથી ખીજી બધી રીતે સ્વચ્છતામાં આગળ વધેલા ના હોઈએ તો તેમની મશ્કરી કરવાનો આપણને હક્ક નથી.

જાજર ગયા બાદ ડાબા હાથથી ગુદાપ્રક્ષાલન કરતી વખતે અંગૂઠા પાસેની આંગળીને મગ્ગદારમાં ધાલીને Sigmoid (સીગ્મોઈડ) સુધીનો રસ્તો બરાબર સાફ કરવો જોઈએ. આંગળી ધાલીને જેવાથી આ રસ્તામાંથી ઘણી વખત ચોટી રહેલો મલ જણાય છે. માટે ગુદાપ્રક્ષાલન કરતી વખતે અંગૂઠા પાસેની આંગળી ગુદા-દારમાં પ્રવેશી એ રસ્તો સાફ કરી લેવો હિતાવહ છે. કેટલાક મંન્યાસીઓ સ્વચ્છ લાલ માટી વડે એ ગુદાદાર આગળનો ભાગ સાફ કરે છે પરંતુ આપણે આંગળી વડે સાફ કરીએ તો બસ છે.

જાજર જઈ આવ્યા બાદ સ્વચ્છ ગરમોટીથી કે સારા સાબુથી હાથ ધોઈ કાઢવા જોઈએ. જ્યાં સુધી આંગળીઓમાંથી ગંધ આવતી હોય ત્યાં સુધી હાથ બરાબર ધોઈ કાઢવા જોઈએ. જાજર જઈ આવીને એ હાથથી લોટાને અડકવાનો ચાલ (ઘણી યે કામોમાં ઝાડે ફરી આવીને, એ જ હાથથી સારો લોટો પકડીને

હાથ ધોવાનો ચાલ મેં જોયો છે) ઠીક નથી. જાજરમાં ગયા
બાદ હાથ કોઈપણ વાસણને ન અડાડવા જોઈએ. રસ્તાની ધૂળથી
હાથ ધોવા કરતાં સ્વચ્છ ગરમોટી કે સાબુથી હાથ ધોવા એ
હિતાવહ છે.

જો મલત્યાગ બાદ સ્નાન કરવાનું શક્ય ન હોય તો ઘૂંટણ
સુધી પગ, કાણી સુધી હાથ અને મોં—આટલું તો બરાબર ધોઈ
કાઢવું જ જોઈએ.

પ્રકરણ ચોથું

દાંતધાવન

પાયોરિયા એ આજનો અતિ સામાન્ય વ્યાધિ થઈ પડ્યો છે. પાયોરિયા એટલે દાંતમાંથી પણ નીકળે છે તે રોગ. દાંતનાં પેઢાંમાંથી પણ નીકળે છે અને તે પણ જાણતાં અજાણતાં પેટમાં જાય છે. આ રોગ થવાનું કારણ તો ખરી રીતે હોજરી અને આંતરડામાં એકદુન થયેલું દૂષિવિષ (toxæmia) જ છે, પરંતુ દાંતની અસ્વચ્છતા પણ આને માટે ઓછી જવાબદાર નથી. દાંત બરાબર સાફ ન રાખવાથી પણ આ રોગ થાય છે. પણ આપણે અહીં પાયોરિયાનું વર્ણન કરવા નથી બેઠા. દાંત સાફ કેમ રાખવા અથવા મુખશુદ્ધિ કેમ સાધવી, એ જ અહીં વિચારવાનું છે.

આપણા દેશમાં દાંત સાફ રાખવા માટે દાંતણું કરવાનો જ ચાલ જોવામાં આવે છે. સવારમાં ઊઠીને દાંતણું કર્યા વિના આપણે કંઈ પણ મોંમાં નાખતા નથી. દાંતણું મુખ્યત્વે બાવળનાં હોય છે. બાવળ, કણુજી, વડ, ઘોસયડી (ધમાસ), કંબોઈ (કામ્બોજી) વગેરેનાં દાંતણો પણ અવારનવાર વાપરવામાં આવે છે. પરંતુ શહેરોમાં મોટે ભાગે બાવળનાં દાંતણો મળે છે એટલે તે જ વપરાય છે. બાવળનો મુખ્ય ગુણ ગ્રાહી (astringent) છે. બાવળમાં ૭૦ થી ૮૦ ટકા જોટલો ટેનિક એસિડ છે. સોળમા સૈકામાં થઈ

ગયેલ પંડિત ભાવમિત્રે તેના 'ભાવપ્રકાશ' નામના પુસ્તકમાં બાવળને (વચ્ચૂલ: કફનુત્ર ગ્રાહી કુદ્દક્રિમિવિષાપહ:) કફ હરનાર, ગ્રાહી, કૃમિ અને વિષને હરનાર તરીકે વર્ણવ્યો છે.

બાવળના રેષા મજબૂત હોવાથી, ચાવવાથી તેનો કૂચો સરસ બને છે. બાવળમાં મુખ્ય રસ કષાય છે અને કષાય રસ ગ્રાહી હોવાથી દાંતનાં પેઢાંને તે મજબૂત કરનાર મનાય છે. બીજાં દાંતણાના ગુણદોષ આગળ ઉપર આપણે જોઈશું.

દાંતણાના ફાયદા અને ગેરફાયદા

બાવળનો આ ગ્રાહી ગુણ દાંતને હિતકર્તા નથી, એમ દંતવિદ્યાપારંગતો (expert dentists) માને છે. આ ગ્રાહી રસનો દાંત સાથે સ્પર્શ થવાથી દાંતનાં પેઢાં અગડે છે. હમેશાં આ જલદ ગ્રાહી રસના સ્પર્શથી દાંતનાં પેઢાં ખવાઈ જાય છે અને દાંતનાં મૂળ ખુલ્લાં પડે છે. મૂળ ખુલ્લાં થયા પછી આ રસના સંસ્પર્શથી અને બીજાં કારણોથી ખવાય છે અને પરિણામે પાયોરિયા લાગુ પડે છે અને દાંત ઢીલા પડી જાય છે.^૧

ત્યારે શું બાવળનાં દાંતણુ નુકસાનકારક છે? ના, તેમ નથી. ખરી રીત તો એ છે કે દાંતણુ કરતાં પહેલાં દાંતણુને પથ્થર

૧ પ્રખ્યાત પુરાતત્ત્વવેત્તા અને નિષ્ણાત દંતવૈદ્ય શ્રી જી. જી. મોદી એલ. એમ. એસ. એલ. ડી. એસ; (ઈંગ્લાંડ), મુંબઈની ગ્રાન્ટ મેડિકલ કોલેજના દંતવિદ્યાના આચાર્ય કહે છે: "Because of the constant contact with the astringent juice, the gums recede away; thus exposing the bone underneath it. Bone in its turn gets destroyed giving rise to pyrrhoea and loosening of the teeth."

("Health" Feb. 1928)

વડે છૂંદી નાખવું જોઈએ. દાતણના અગ્રભાગને આવી રીતે છૂંદવાથી ગ્રાહી રસનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઘટી જાય છે અને આવવામાં પણ સુગમતા પડે છે. કઠિન દાતણ આવવાં દાંતને હિતકર નથી. બહુ કઠિન દાતણ આવવાથી દાંત સુધરતા નથી, પણ બગડે છે. દાંતની ધારો (Dental surfaces) બહુ કઠિન દાતણો આવવાથી બૂટી થઈ જાય છે અને એ ભાગનું ચૈતન્ય પણ કેટલેક અંશે ઓછું થઈ જાય છે એટલે આપણે બે વાત યાદ રાખવાની છે : (૧) દાતણને પ્રથમ પથ્થર કે લાકડા વડે છૂંદીને તેનો ઝીણો ફૂંચો બનાવવો; અને (૨) એવું દાતણ દશ-પંદર મિનિટ સુધી આવવું.

ચરકસંહિતામાં લખ્યું છે કે

આપોત્થિતાગ્રં દ્વૌ કાલૌ કષાયં કટુતિક્તકમ્ ।

મક્ષયેદન્તપવનં* દન્તમાંસાન્યબાધયન્ ॥

(ચરક-સૂત્રસ્થાન-અ. ૫-૬૫)

અર્થ : દાતણના અગ્રભાગને છૂંદી નાખી, કષાય (તૂડું), કટુ અને તિક્ત એવા રસવાળું દાતણ બે વખત (સવારસાંજ) કરવું. દાંતનાં પેઢાંને ઈજા ન થાય એ સાચવવું.

ચરક પણ કહે છે કે દાતણનો અગ્રભાગ ફૂટી કાઢવો અને પછી દાંતનાં પેઢાંને (દંતમાંસ) ઈજા ન થાય એવી રીતે દાતણ કરવું. ચરક એકલા કષાય રસયુક્ત દાતણો વાપરવાની સલાહ નથી આપતા. અવારનવાર કટુ (તીખો રસ) અને તિક્ત (કડવો રસ) રસયુક્ત દાતણો વાપરવાની તે સલાહ પણ કરે છે.

ટૂંકમાં, નીચેના મુદ્દાઓ આપણે ધ્યાન રાખવા જોઈએ :

* દન્તાઃ પૂયન્તે અનેન ઇતિ દન્તપવનમ્ । ચક્રપોષિદત્ત.

દંતપવનં=દાતણ.

(૧) દાતણુ તાજાં હોવાં જોઈએ. આપણે તો એક પૈસાની ઝૂડી આણી ત્રણ-ચાર દિવસ સુધી તેને પાણિયારામાં નાખી મૂકી તેને ઉપયોગમાં લઈએ છીએ. આ પદ્ધતિ સારી નથી. તાજાં દાતણુના રસમાં જે જંતુદ્ધ અને લાલાસ્રાવવર્ધક શક્તિ છે તે આમ વાસી રહેલાં દાતણુમાં નથી હોતી.

(૨) દાતણુના અગ્ર ભાગને છૂંદી કાઢવો જોઈએ. તાજાં દાતણુને આવી રીતે ફૂટીને સારી રીતે ચાવવાથી દાતણુના ખરા લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. અતિ કષાય કે અતિ તિક્ત રસો દાંતનાં પેદુ બહુ જ મૃદુ અને લાગણીવાળાં (sensitive) હોય છે તો નાશ કરે છે.

(૩) ફૂટ્યા વિનાનું દાતણુ ચાવવાથી દાંતની ધારો બગડે છે અને તે વધુ લાગણીવાળી (sensitive) બને છે.

(૪) દાતણુ સડેલાં, ગાંઠો ગાંઠોવાળાં, વાંકાંચૂંકાં ન વાપરવાં.

(૫) અવારનવાર જુદાં જુદાં દાતણુ વાપરવાં હિતાવહ છે. ચરક સંહિતામાં તો આવળનો ઉલ્લેખ જ નથી.

ચરક તો કરંજ (કણુજ), કણેર, આકડો, મધુમાલતી, સાદડ, બીયો—આટલાં ઝાડનાં દાતણુને વખાણે છે.

કણુજ (કરંજ—સંસ્કૃત)નાં દાતણુ લબ્ધપ્રતિષ્ઠ છે. કણુજ જંતુદ્ધ છે, સહેજ તીખી અને કડવી છે અને પાયોરિયાવાળાને આના દાતણુથી સારો લાભ થાય છે. આકડો જંતુદ્ધ છે. સાદડ, બીયો અને મધુમાલતી કષાય રસયુક્ત છે અને મોંની દુર્ગંધ મટાડનાર છે.

ભાવપ્રકાશમાં નોખાં નોખાં દાતણુની ફલશ્રુતિ વર્ણવી છે તે વાંચવાયોગ્ય છે. આજના જમાનાને કદાચ તેમાં અતિશયોક્તિ

જળાશે, પરંતુ દેખીતી અતિશયોક્તિ પાછળ દાંતણુના ગુણોના ઉત્કર્ષ જ વર્ણવવામાં આવ્યો છે એમ મારું માનવું છે.

અર્કે વીર્ય વટે દીપ્તિઃ કરજ્જે વિજયો ભવેત્ ।

પ્લક્ષે ચૈવાર્થસંપત્તિઃ વદ્ય્યા મધુરાશનમ્ ॥

સ્વદિરે મુખસૌગન્ધ્યં બિલ્વે તુ વિપુલં ધનમ્ ।

ઉદુમ્બરે તુ વાક્સિદ્ધિઃ આમ્રે ત્વારોગ્યમેવ ચ ॥

કંદમ્બે તુ ધૃતિં મેઘા ચમ્પકે દૃઢવાક્શ્રુતિઃ ।

શિરીષે કીર્તિસૌભાગ્યમાયુરારોગ્યમેવ ચ ॥

અપામાર્ગે ધૃતિઃ મેઘા પ્રજ્ઞાશક્તિઃ તથાસને ।

દાહિમ્યાં સુન્દરાકારઃ કકુભે કુટજે તથા ॥

જાતીતગરમંદારૈઃ દુઃસ્વપ્નં ચ વિનશ્યતિ ॥

(ભાવપ્રકાશ—પૂર્વસ્કંડ. પ્ર. ૪)

અર્થ—આકાના દાંતણુથી વીર્ય, વડથી દીપ્તિ, કરંજથી વિજય, પીંપળીથી અર્થસંપત્તિ, ખેરડીથી મિષ્ટાન્નપ્રાપ્તિ, ખેરથી મેંતી સુગંધ, ખીલીથી વિપુલ ધનપ્રાપ્તિ, ગુલરથી વાક્સિદ્ધિ, આંખાથી આરોગ્ય, કંદંબથી ધૃતિ અને મેઘા, ચંપાથી લાષણ કરવાની અને સાંભળવાની શારી શક્તિ, કાળિયા સરસથી કીર્તિ, સૌભાગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય, અધેડાથી ધૃતિ અને મેઘા, ખીયાથી પ્રજ્ઞાશક્તિ, દાડમથી સુંદર કાંતિ, સાજડ અને કડો—બન્નેથી સુંદર કાંતિ, પ્રાપ્ત થાય છે. જાઈ, તગર અને પારિજાતકથી ખરાબ સ્વપ્નાં દૂર થાય છે.

વૈદ્યકીય દૃષ્ટિએ ઉપરોક્ત તમામ વૃક્ષો ઉપયોગી છે અને તેનાં દાંતણુથી મુખશુદ્ધિ થાય છે, અને જુદા જુદા રસોથી દાંતનાં પેદાં અને દાંતો બન્નેને લાભ થાય છે.

(૬) દાંતણુ સવારસાંજ બે વખત કરવું. દાંતણુ ન થાય તો મોં બરાબર સાફ કરવું જ જોઈએ.

નિમ્નલિખિત દાંતણુનો નિષેધ

ગુંદી, અરીઠી, બહેડાં, ધાવડો, ધામણ, ખીલી, નેતર, નગોડ, સરગવો (શેકટો), લોધર, ટીંબરવો, કાવિદાર, સમડી (ખીજડી), પીલુ, પીંપળો, ઇંધોરિયો, ગૂગળ, પાંડરવો, આંબલી, કેળ, શીમળો, શણુ, ખાખરો અને ખીયો—આટલા ઝાડનાં દાંતણુ નહિ કરવાં જોઈએ એમ વૃદ્ધ વાગ્બટ કહે છે.

કોણે દાંતણુ ન કરવું જોઈએ ?

ગળાના, તાળવાના, ઓઠના, જીભના અને મોં આવ્યું હોય તેવા દરદના રોગીઓએ દાંતણુ ન કરવું જોઈએ. દમ બિપડ્યો હોય ત્યારે તેમ જ ખાંસી, હેઝકી અને બિલટીના દરદોમાં દાંતણુ ન કરવું જોઈએ. અતિ દુર્બલ માણસ માટે દાંતણુનો નિષેધ છે. અજીર્ણ હોય છતાં ય જેણે ખાધું હોય, મૂર્છાથી પિડાયેલો હોય, અને મદ પીડિત મનુષ્યોએ દાંતણુ ન કરવું જોઈએ. માથાની વેદના, તૃષા ખૂબ લાગી હોય, ખૂબ થાકી ગયેલો હોય, અડધિયો વા ('facial paralysis') થયો હોય, કાનમાં ચસકા મારતા હોય, અને દાંતના રોગોવાળા—આટલા માટે દાંતણુનો નિષેધ છે. આવા મનુષ્યો માટે દાંતણુ કાયદાને બદલે નુકસાન કરનાર છે.

(સુશ્રુત. ચિ. સ્થા. અ. ૨૪)

દાંતણુ કે ધ્રુશ ન હોય ત્યારે

अलामे दन्तकाष्ठस्य निषिद्धदिवसेषु च ।

अपां द्वादशमण्डूषैः मुखशुद्धिः विधीयते ॥

(ક્ષેમકુતૂહલ)

અર્થ : દાતણ ન મળી શકે એમ હોય ત્યારે તેમજ દાતણ ન કરવા માટે જે જે દિવસોનો નિષેધ સૂચવવામાં આવ્યો છે તે દિવસોમાં બાર કાગળા કરવાથી મુખશુદ્ધિ થાય છે. અર્થાત્ ઠંડા પાણીના ખૂબ કાગળા કરવાથી પણ મુખશુદ્ધિ સાધી શકાય છે.

દંતમંજન

દાતણ સાથે સારું દંતમંજન વાપરવું હિતાવહ છે. દાતણનો સરસ ઝીણો ફૂચો કરી દંતમંજન સાથે તે ઘસવાથી દાંતની ઉપર જે છારી બાઝી હોય છે તે દૂર થાય છે દંતમંજનની સુગંધીથી જંતુનો નાશ થાય છે અને મુખમાં જે લાલાસ્રાવ ઝરાવનાર ગ્રંથિઓ છે તેમાંથી પ્રચૂર લાલાસ્રાવ (saliva) ઝરે છે. આ લાલાસ્રાવ પિષ્ટમય ખાદ્ય (starchy foods) ના પાચન માટે અતિ અગત્યનો છે. આપણો ખોરાક મોટે ભાગે સ્ટાર્ચધટિત (કર્બોહાઇડ્રેટ Carbo Hydrates) છે. આ ખાદ્ય પદાર્થની ઝીણી ઝીણી કણીઓ, દાંતની ફાટોમાં ભરાઈ જાય છે અને ત્યાં ચોંટી રહે છે. હવે જો આ કણીઓ દાંતની ફાટોમાં જ ભરાઈ રહે અને બહાર ન નીકળે તો તે અંદર કહોવાય છે અને ખટાશ ઉત્પન્ન કરી દાંતને બગાડે છે. દંતમંજનથી લાલાસ્રાવ પ્રચૂર પ્રમાણમાં ઝરે છે અને આ લાલાસ્રાવ આ સ્ટાર્ચધટિત ખાદ્યની કણીઓને પચાવી નાખી તેને હોજરીમાં સાથે લઈ જાય છે. વળી લાલાસ્રાવનો પ્રચૂર સ્રાવ વધે એટલે ખોરાકના પાચનમાં અને પરિણુતમાં અગત્યનો ભાગ તે ભજવે છે. ભાવમિશ્ર કહે છે :

एकैकं घर्षयेदन्तं मृदुना कूर्चकेन तु ।

दन्तशोधनचूर्णेन दन्तमांसान्यबाधयन् ॥

અર્થાત્ દાતણના મૃદુ ફૂચા સાથે દંતશોધન ચૂર્ણ (દંતમંજન) લઈને દાંતના માંસને ધબ ન પહોંચે એવી રીતે દાતણ ઘસવું.

ટૂંકમાં, દંતમંજનમાં નીચેના ગુણો હોવા જોઈએ:

- (૧) દંતમંજન બહુ બારીક ન હોવું જોઈએ. બહુ બારીક દંત-મંજન દાંત ઉપર ઘસવાથી દાંત ઉપરની છારી ઉખેડી શકતું નથી. માટે દંતમંજન સહેજ બહુ ખરબચડું (coarse) ^૧ હોવું જોઈએ. બહુ ઝીણું નકામું તેમ બહુ

૧ અંગ્રેજી ‘coarse’ શબ્દનો અર્થ મેં ‘ખરબચડો’ કર્યો છે, પરંતુ આ શબ્દ ખરાબર નથી. દંતમંજનમાં જે ચોક્ક વાપરીએ છીએ તે coarse છે. બજારમાં જે મંકીએન્ડ દુથ પાઉડર વેચાય છે તે coarse કહી શકાય, પરંતુ તે અતિ coarse છે અને તે દાંત માટે હિતાવહ નથી, એમ એક નિષ્ણાત દંતવૈદ્યનું કહેવું છે. બહુ ખરબચડું દંતમંજન દાંતનાં પેદાંને બગાડે છે. કાલસો પણ ઘણો કોર્સ કહી શકાય. આવાં ખરબચડાં દંતમંજનો દાંત બગાડે.

સાધારણ રીતે દંતમંજનમાં ચોક્ક અને મેગ્નેસિયમ્ (હલકો) આવે છે અથવા હોવું જોઈએ. સાબુનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ આવે છે. મેગ્નેસિયમ્ કાર્બો કોર્સ ન કહી શકાય, તે too fine કહી શકાય: ચોક્ક coarse કહી શકાય. ચોક્ક અને મેગ્નેસિયા બન્ને અમ્લપ્રતિયોગી છે અને સાબુ સ્નિગ્ધતા માટે છે. સુગંધ માટે ગુલાબનું અત્તર કે વિંટરગ્રીન તેલનાં થોડાં ટીપાં નાખે છે. માટે coarseનો અર્થ સ્પષ્ટ કરવા માટે આ ટિપ્પણ આપ્યું છે.

સારા દંતમંજનનો નમૂનો—

ચોક્ક	૧૦ ઔંસ
મેગ્નેસિયમ્ કાર્બો	૧ ”
કુલાવેલી ફટકડી	૧ ”
કુલાવેલો ટંકણખાર	૧ તોલા
લી. આયોડીન ટરકસોરાઇડ	૩૦ ટીપાં
જાયામાંનો કાથો	૧ તોલા

જાડું પાણુ ખરાબ. ટૂંકમાં, છારીને ઘસે અને દાંત ઉપરના
બારીક પડ (Enamel)ને નુકસાન ન કરે-એવું
દંતમંજન હોવું જોઈએ. ૧

- (૨) દંતમંજનમાં સુવાસ હોવી જોઈએ. સુવાસથી લાલાસાવ
વધે છે, જે આહારને પચાવવામાં મદદ કરે છે અને મોં
સુવાસિત કરે છે.
- (૩) જંતુદૂષ દ્રવ્યો હોવાં જોઈએ. જંતુદૂષ દ્રવ્યો ગમે તેવાં
જંતુઓનો નાશ કરે છે.
- (૪) દંતમંજન અમ્લપ્રતિયોગિ (anti-acid) ગુણવાળું
જોઈએ. જંતુઓથી ઉત્પન્ન થયેલી ખટાશને તે મહાત
કરી નાખે એવું અમ્લપ્રતિયોગી ગુણવાળું હોવું જોઈએ.

કાંટાળાં માયાં	૧ તોલો
કપૂર	૦.૧૧ ”
પીપરમિંટ તેલ	૨૦ ટીપાં
યુકેલિપ્ટસ તેલ	૧૦ ”
તજનો અરક	૫ ”
લવિંગનું તેલ	૫ ”
ગુલાબનું અત્તર	૦.૧ તોલો

૧ “ The properties necessary, however for a good tooth-powder is that it should be sufficiently coarse to produce the necessary polishing and grinding effect. A powder that is too soft or too fine is of little avail, for it is unable to remove the formation of film over the teeth.”

(“ Yoga Personal Hygiene ” p. 29)

(૫) સાધારણ રીતે કાલસો અને મીઠું—સરખે લાગે લઈને બનાવેલું દંતમંજન સારું ગણાય છે. પરંતુ ઉપર જણાવ્યા મુજબના બધા ગુણો તેમાં નથી. જંતુદૂષ, સુગંધી અને દાંતને મજબૂત કરે એવાં બીજાં દ્રવ્યો અંદર નાખવાં જોઈએ.

* ઊલિયું *

આપણા લોકો તો સાધારણ રીતે દાંતણીની જ ચીરી ઉતારી તેનાથી ઊલ ઉતારે છે. પરંતુ દાંતણીની ચીરીથી સારી રીતે ઊલ ઊતરતી નથી એવો મારો અનુભવ છે. બીજાનો પણ હશે એમ હું માનું છું. ન માનતા હોય તે અનુભવ કરી લે. દાંતણીનો ઉપયોગ ચાવીને દાંત ઘસવામાં જ કરવો. પછી તે ફેંકી દેવું અને કચકડાના કે ધાતુના ઊલિયાથી જીલ ઉપરની ઊલ ઉતારી લેવી. ચરકના સમયમાં આ જ રીતિ પ્રચલિત હતી. બુઝો—

सुवर्णरूप्यताम्राणि त्रपुरीतिमयानि च ।

जिह्वानिलेखनानि स्युः अतीक्ष्णान्यनृजूनि च ॥

ચરક સૂ. સ્થા. અ. ૫—૬૭

અર્થ : સોનું, ચાંદી, તાંબુ, કલાઈ, પિત્તળ—વગેરેનાં ઊલિયાં (જિહ્વાનિલેખન) બનાવી લેવાં. ઊલિયાં અતીક્ષ્ણ અને ઋજુ હોવાં જોઈએ.

આપણા સમાજમાં ઊલિયાં વાપરવાનો પ્રચાર કરવો જોઈએ

* ઉલ્લં—કંઠગતક્લેષ્મા—ગળામાં ખાએલો કફ એટલે ઉલ્લં—એ શબ્દ ઉપરથી ઊલિયું શબ્દ ઉદ્ભવ્યો લાગે છે.

દાતણની ચીરીથી ઊલ બરાબર નથી ઊતરતી અને આખી ચે
જીભ ઉપરથી બરાબર ઊલ સાફ ન થાય તો ચોંટી રહેલી ઊલથી
જીભનો રંગ બદલાશે અને મોંમાંથી દુર્ગંધી આવવી શરૂ થશે.
ઊલિયું ઠેઠ જીભના મૂળ સુધી લઈજઈ ઊલ સાફ કરી લેવી જોઈએ.

जिह्वामूलगतं यच्च मलमुच्छ्वासरोधि च ।

सागन्ध्यं भजते तेन तस्माज्जिह्वां विनिर्लिखेत् ॥

ચરક. સૂ. સ્થા. અ. ૫-૬૮

અર્થ : જીભના મૂળ સુધીનો બધો ચે મેલ—ઊલ—બરાબર
સાફ નહિ કરવામાં આવે તો તે શ્વાસોચ્છ્વાસનો રોધ કરશે. માટે
ઊલિયાથી બરાબર ઊલ સાફ કરી લેવી એથી મોં સુગંધી થશે.

મોં ધોણું

દાતણના અગ્રભાગને ફૂટી તેનો બારીક, મૃદુ ફૂચો બનાવી,
દશપંદર મિનિટ સુધી તે ચાવી, સુગંધી દંતમંજન સાથે તેનાથી
દાંત બરાબર ઘસી, ઊલ ઊતારી પછી મોં ધોવાનું હોય છે. પરંતુ
મોં સાફ કરવાનું ઘણા લોકો જાણતા નથી. મોં સાફ કરવું એટલે
આંગળી વડે દાંત ઘસવા અને જે અથવા ત્રણ આંગળાં ગળામાં
ઝીંડે સુધી ધાલી ગળામાં રહેલો મલ સાફ કરવો. આંગળાં ત્રણ—
ચાર વખત ગળામાં ઝીંડે સુધી નાખવાં અને પ્રત્યેક વખત પાણીથી
ફાગળા કરી નાખવા. ગળામાં અથવા જીભના મૂળ પાસેનો આ
મલ બરાબર સાફ નથી થતો એટલે મોંમાંથી દુર્ગંધી આવે છે
અને અનેક પ્રકારના રોગો થાય છે.

“ It is not generally known that tartar and
decomposing material tend to collect on the root

of the tongue and are more often responsible for foul breath than stomach conditions.”¹

અર્થાત્ જીભના મૂળ આગળ ભેગો થતો મલ મુખદૌર્ગન્ધને જન્મ આપે છે અને મુખદુર્ગન્ધનું કારણ આમાશયના વિકારો કરતાં તો ખરેખરું આ જ લાગે છે.

શીકાગોવાળા ડૉ. ઇંગલ્સ પણ કહે છે :

“ The back of the tongue is often covered with masses of thickened, decomposing epithelium which may extend forward to the tip and cause visible ‘ coating of the tongue.’ ”²

આ પ્રમાણે બરાબર ગળું સાફ કર્યા પછી મોંમાં પાણી રાખી, હાથ વડે આંખો ઉપર ઠંડા પાણીની ખૂબ છાલકો મારવી આંખો માટે ખૂબ જ હિતાવહ છે.

‘ આંખની સંભાળ ’વાળા પ્રકરણમાં આ વિશે કહેવામાં આવ્યું છે, પરંતુ દાતણ પછી મોં ઉપર અને આંખો ઉપર છાલકો મારવાનો નિયમ પળાશે તો મુખ ઉપર ફેલ્ડીઓ, વ્યંગ, ચાઠાં વગેરે નહિ પડે અને આંખોનું નૂર વધશે એ દર્શાવવા માટે અહીં આનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

અરશ

આપણે દાતણની વિધિ જોઈ ગયા, પણ અત્યારે ઘણાખરા

1 *How to Live* (15th. edition) by Drs. Fisher and Flisk. p. 100.

2 *Vocal and Respiratory Apparatus* by E. F. Ingals M. D. p. 14.

દૂધપ્રશ વાપરવા લાગ્યા છે એટલે એ વિશે પણ જાણી લેવું જરૂરી છે.

કેટલાક નામાંકિત દંતવિદ્યાનિષ્ણાતો પ્રશના વાપરને અહિતકર માને છે અને જણાવે છે કે દૂધપ્રશ એ ભયંકર રોગનાં જંતુઓને સંધરનાર ગંદું ધર છે. એના વાપરથી દાંતનાં પેદુઓ છોલાય છે અને દાંતનાં મૂળ ખુદ્ધાં થાય છે. ડૉ. કેલોગ કહે છે કે “એવા કેટલાક દંતવિદ્યાપ્રવીણો છે કે જે દૂધપ્રશને તિરસ્કારે છે, કારણ કે તેના ભાલા જેવા વાળ દાંતનાં પેદાંને ચીરી નાખે છે અને દાંતની ફાટોમાં ખોરાકની જે કણીઓ ભરાઈ રહી હોય તેને પ્રશ ઊલટી ઊંડી ધાલે છે. વળી થોડો વખત વાપર્યા પછી પ્રશ એટલાં બધાં જીવાણુઓથી દૂષિત થયું હોય છે કે ન પૂછો વાત. આ દૂષિત થયેલા પ્રશને જંતુરહિત કંઈ રીતે કરવું તે માટે હજી રામબાણુ ઇલાજો યોગ્યતા નથી.”^૧

બધા વિદ્વાનો આ મતના નથી. વિદ્વાનોની વાત બાળુએ મૂકી હું મારો પોતાનો અનુભવ રજૂ કરું તો વાંચકોને વધુ શ્રદ્ધા એસશે. નાનપણથી હું દાંતણુ કરતો આવ્યો છું. હમણાં જ્યારે જેલમાં જવાનો અવસર પ્રાપ્ત થયો હતો ત્યારે ત્યાં દાંતણુના અભાવે મેં પ્રશનો ઉપયોગ કરવા માંડ્યો. મીરા પ્રશ હું વાપરતો. ઘણાખરા જેલમાં પ્રશ જ વાપરે છે. નવદશ મહિનાના પ્રશ-પરિચયથી મને લાગ્યું છે કે પ્રશ વાપરતાં આવડે તો તે નુકસાન-કર્તા નથી. પ્રશ વાપરતાં આવડે તો હિતકર છે. દાંતનાં પેદુ ઘસાય છે એ વાત સાચી નથી. હા, શરૂઆતમાં થોડા દિવસ કદાચ પ્રશથી દાંતનાં પેદાં છોલાશે, પરંતુ ટેવ પડ્યા પછીથી પેદુને અસર નથી પહોંચતી. પ્રશથી દાંત સરસ ઘસાય છે. દરેક

દાંત, દાઢ વગેરે અશથી જરાજર ધસાય છે તો વધુ સાફ રહે છે. દાંતની કાંતિ તેથી વધે છે. દંતમંજન લખતે અશ ધસવામાં કાઠ ખાસ વાંધો મને તો નથી જણાયો. હા, હમેશ અશ વાપરવાનું હું પસંદ નથી કરતો. તાજાં લીલાં દાંતણુ જ્યાં સુધી મળે ત્યાં સુધી દાંતણુ જ વાપરવાના પક્ષમાં હું છું. તાજાં દાંતણુના અભાવે અશ વાપરવાં સારાં છે. અવારનવાર દાંતણુ અને અવારનવાર અશ વાપરવાથી દાંત બહુ જ સરસ સાફ રહે છે. અશને જરાજર ધોઈ કાઢવાં જોઈએ.

નાનાં બચ્ચાં જે દાંતણુ ચાવી નથી શકતાં તેમને અશ વાપરતાં આપણે શીખવવું જોઈએ. દાંતણુના કૂચા કરતાં અશના વાળથી દાંત વધુ સાફ અને ઉજ્જવલ રહે છે.

આ જમાનામાં હમેશાં લીલાં તાજાં દાંતણુ આપણને મળી શકતાં નથી. વાસી, ગંધાતાં દાંતણુ મોંમાં ધાલવા કરતાં અશ અને દંતમંજનથી દાંત સાફ કરવા, એ વધુ સારું છે. અશ સારું લેવું; હલકી જાતનું અશ ન લેવું. હું ફરીથી કહું છું કે અશના એકાન્ત વાપરતો હું પક્ષપાતી નથી. દાંતણુની અવેજીમાં જ તેનો ઉપયોગ—અવારનવાર ઉપયોગ—કરવાની હું સલાહ આપું છું.

અશને સાફ કેમ કરવાં ?

અશ ધોઈને જરાજર સાફ ન રખાય તો તેથી નુકસાન થવાનો સંભવ છે. અશને વાપરતા પહેલાં અને વાપર્યા પછી કચી રીતે ધોવું તે જાણવું જરૂરી છે. અશને ઊના પાણીમાં નાખીને ઉકાળવાથી અશના વાળ અને હાથો બન્ને બગડે છે. નીચેની સૂચનાનુસાર અશની શુદ્ધિ સાધવી આવશ્યક છે :

બજારમાંથી નવું ખરીદેલું અશ વપરાશ માટે લેતા પહેલાં જરાજર એ કલાક સુધી મીઠાના પાણીમાં ડુગાડી રાખવું. આમ

કરવાથી પીછીના વાળોમાં રહેલી સખતાઈ નાખૂદ થઈ તેમાં સહેજ કુમાશ આવે છે. નવી પીછીને ઉકળતા પાણીમાં થોડો વખત ઉકાળવાની રીત સારી નથી. તેમ કરવાથી કુમાશ તદ્દન નાખૂદ થાય છે અને જો પીછીનો હાથો સેલ્યુલોઈડ અગર તેના જેવા પદાર્થનો બનાવેલો હશે તો તે વળી જશે અગર જો પીછીનો હાથો હાડકાનો બનેલો હશે તો પીછીના વાળ બાંધવામાં વપરા-
એલા તારનાં કાણું પૂરવામાં આવેલો સીમેન્ટ જુદો થઈ પીછીની બાંધણી હાલમટોલ થઈ જશે. ખરી રીતે તો સારી કંપનીની દાંતની પીછીઓ કારખાનામાંથી વેચાણ માટે બહાર મોકલતા પહેલાં ફોર્મેલ્ડીહાઇડની વરાળથી બરાબર ૨૪ કલાક સુધી સ્વચ્છ કરવામાં આવે છે. આ બધી વિધિ સંપૂર્ણ વિજ્ઞાનના નિયમાનુસાર થાય છે. હવે તે બધી થયેલી ક્રિયા ઉપર આપણા ઉકાળવાથી બધું પાણીમાં જાય છે. એટલે કે પીછીમાંથી કુમાશ ચાલી જાય છે. અને પીછીમાંથી કુમાશ ચાલી જાય તો પછી પીછી શા કામની ?

માટે પીછીને વાપરતા પહેલાં ઠંડા પાણીમાં સહેજ બોળી રાખીને વાપરવી. બિના પાણીનો વપરાશ પીછીને નુકસાનકારક છે. પીછીથી દાંત સાફ કર્યા બાદ ઠંડા પાણીના નળ નીચે પીછી ધરી રાખી પીછીને બરાબર સાફ કરવી અથવા નળ ન હોય તો બિંચેથી લોટા વડે ધાર કરવી અને તે બ્રશના વાળ ઉપર પડવા દેવી. પીછી ધોયા બાદ પીછીને બરાબર ખંખેરવી અને પાણી બધું કાઢી નાખવું. સ્વચ્છ ટુવાલ કે નેપટ્રીન ઉપર બ્રશને ઘસવાથી પાણી ચૂસાઈ જાય છે. આમ પીછીને સાફ કર્યા બાદ તેને સુકવવા માટે ખીંટી ઉપર લટકાવવી. કેટલાક લોકો બ્રશ ધોઈને તેના કવરમાં અથવા ડબ્બામાં તેને મૂકી દે છે એ ઠીક નથી. એથી વાળની ભીનાશ બરાબર સૂકાતી નથી અને ભેજ રહેવાથી તેમાં જંતુઓ નિવાસ કરે છે. માટે બ્રશને ધોઈને ભીંત ઉપરની ખીંટીએ જ લટકાવવું હિતાવહ છે. બરાબર ૨૪ કલાક સુધી આવી રીતે

જો પીછી ખીટી ઉપર સૂકાશે તો પીછીની કુમાશ પણ કાયમ રહેશે અને જંતુઓ પડવાનો સંભવ પણ દૂર થશે. પીછી વાપર્યા પછી મોંનાં જંતુ એ પીછીમાં ભરાઈ રહેવાનો પૂરેપૂરો સંભવ રહે છે. ઠંડા પાણીની ધારાથી અને બહારની હવાઉત્તસ-થી આ જંતુઓ મરી જાય છે. ભેજવાળા સ્થાનમાં ઘ્રશ રાખવાથી જંતુઓ મરતા નથી. જે લોકો કાચની બરણીમાં કે ડબ્બામાં પીછી મૂકે છે તે લોકોએ પીછીના વાળ ઉપરના ભાગમાં રહે અને તે શીશીના મોંઢાની બહાર રહે એવી રીતે પીછી મૂકવી જોઈએ. બંધ બરણી કે ડબ્બામાં પીછી મૂકવાની વિધિ તુકસાન-કારક છે.

કોઈ પ્રશ્ન કરશે કે પીછી ઉપર ચોવીસ કલાક સુધી ધૂળ પડી હોય તેનું શું? પણ આ બાબતમાં બહુ ચિંતા કરવાનું પ્રયોજન જ નથી. કારણ કે જે ધૂળનાં રજકણો પીછી ઉપર આવી પડે છે તે રજકણો તો આપણે અહર્નિશ શ્વાસમાં લઈ રહ્યા હોઈએ છીએ. આ બધાં રજકણો કંઈ રોગોત્પાદક નથી હોતાં અને મોઢેથી શ્વાસ લેવાની ટેવવાળો એક માણસ પાંચ મિનિટમાં જેટલાં જંતુઓ મોંમાં લેશે તેનાથી ૨૪ કલાકમાં પીછી ધણું ઓછાં ધૂળ તથા જંતુઓ સંઘરશે.

મોંમાં રહેતાં જંતુઓ (બેક્ટેરીયા) યોગ્ય પ્રમાણમાં હવા અને પ્રકાશ નથી મળતાં એટલે જ વધે છે અને જીવે છે. પીછીને હવા પ્રકાશ મળવાથી તે જંતુઓ જીવી શકતાં નથી.

બરાબર ઘોઈ
ધટે

દેશમાં પરદેશથી આવતાં આ બિનજરૂરી દૂથપેસ્ટો વાપરવાં એ આપણા દુર્ભાગ્યની જ નિશાની છે. આ દૂથપેસ્ટોની જગોએ સારાં દંતમંજનો વાપરવાં હિતાવહ છે.

તંબાકુ અને માટીથી દાંત ન ઘસવા

ગૂજરાતમાં ઘણા લોકો દાંતે માટી ઘસે છે અને ઘણા તપખીર (છીંકણી) ઘસે છે. આ બંનેથી કોઈ જાતનો વિશેષ ફાયદો તો નથી જ. દંતમંજન જેવી શુદ્ધ ચીજ વાપરવાની જ્યારે સંભવડ છે ત્યારે માટી વાપરવાની શી જરૂર? છતાંય જે માટી વાપરતા હોય અને માટી સિવાય ન જ ચલાવી શકે તેમ હોય તેવાઓએ માટીને સારી રીતે ખાંડી, વસ્ત્રગાળ કરી, ઊકળતા પાણીમાં રાખી, પછી સૂકવીને શીશીમાં ભરી રાખવી અને એ જ માટી વાપરવી. ગમે તેવી માટી લઈ દાંત ઘસવા એસી જવું એ દાંતના રોગોને જન્મવાનાર જંતુઓને આમંત્રણ આપવા બરાબર છે.

તંબાકુની ટેવ તો આથી ય ખરાબ છે. દાંતમાં ચસકા મારતા હોય અથવા કળતર થતું હોય ત્યારે તંબાકુ ઘસવાથી ખૂબ જ આરામ મળે છે એ વાત સાચી છે પણ તેથી તેનો હમેશ માટે ઉપયોગ ન્યાય્ય કરતો નથી. હમેશ તંબાકુ વાપરવાથી દાંત જલદી બગડે છે અને પેઢાં મૃદુ-ઢીલાં-થઈ જાય છે.

સેલના કોગળા

ચરક (ઇ. સ. પૂ. ૩૦૦-૪૦૦) તૈલગંડૂપના ફાયદા નીચે મુજબ જણાવે છે:

હન્વોઃ વલં સ્વરવલં વદનોપચયઃ પરઃ ।

સ્યાત્પર ચ રસજ્ઞાનમન્ને ચ રુચિરુત્તમા ॥

ન ચાસ્ય કંઠશોષઃ સ્યાન્નોષ્ટયોઃ સ્ફુટનાદ્વયસ્ ।

ન ચ દન્તાઃ ક્ષયં યાન્તિ દૃઢમૂલા ભવન્તિ ચ ॥

ન શૂલ્યન્તે ન ચામ્લેન કૃષ્યન્તે મક્ષયન્તિ ચ ।

પરાનપિ સ્વરાન્ ભક્ષ્યાન્ તૈલગણ્ડૂષ સેવનાત્ ॥

(ચરકસંહિતા, સૂ. સ્થા અ. ૫-૭૨ થી ૮૪)

અર્થઃ તેલના ડોગળા મોંમાં ભરવાથી હૃડપટ્ટી મજબૂત બને છે, સ્વરનું બલ વધે છે, મોં ભરાવદાર થાય છે, રસનું જ્ઞાન ઉત્તમ થાય છે, અન્ન ઉપર પરમ રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે. ડોગળા ભરનાર માણસનો કંઠ કઠીયે શોષાતો નથી, તેના ઓઠ કઠીયે ફાટતા નથી, તેના દાંત પડતા નથી અને દાંતનાં મૂળ બહુ દૃઢ થાય છે. તેને દાંતમાં કઠીયે ચસ્કા મારતા નથી, તે ગમે તેવું ખાટું ખાઈ શકે છે અને ગમે તેવો કઠિન ખોરાક તે ખાઈ શકે છે.

દાંતણુ કરી રહ્યા પછી આ પ્રમાણે તેલનો ડોગળો ભરીને તે દશ મિનિટ સુધી રાખી મૂકવો. હમેશાં આ પ્રમાણે તૈલગણ્ડૂષ-સેવનથી દાંત બહુ જ સરસ રહે છે—દાંતનાં મૂળિયાંને સ્નેહન મળે છે અને મશિનમાં જેમ તેલ મૂકવાથી મશિન સરસ કામ આપે છે તેમ આપણે જો દાંતને પણ નિયમિત તેલ આપ્યાં કરીએ તો આજકાલ જે અનેક પ્રકારના દાંતના રોગો આપણે જોઈએ છીએ તે અદશ્ય થઈ જાય અને મરણ સુધી દાંત દૃઢ અને સ્થિર રહી શકે. પણ આ આર્થિક જમાનામાં કોઈ પ્રશ્ન કરે કે “વૈદ્યરાજ ! હમેશનું અધોળ તેલ બગાડવું કેમ પાલવે ! મહિનાનું

અશેર તેલ જાયાં અને વર્ષમાં પચીસ શેર તેલ જોઈએ.” હું કહીશ કે આરોગ્યરક્ષા માટે વર્ષ દહાડે તેલના ચાર રૂપિયા ખર્ચવા એ શું વધારે છે? દાંતના ડોક્ટરો પાસે દાંત ખતાવતાં કેટલા રૂપિયા ખર્ચવા પડે છે? ડોક્ટરની વિઝિટ, દાંત ધોવાનો ચાર્જ વગેરે ગણો અને તેલનું ખર્ચ અને તેના ફાયદા ગણો. તો હું ખાતરીથી કહું છું કે તેલ જરાકેય મોંઘું નથી પડતું. સવાલ ખર્ચનો નથી પણ દાંતસંરક્ષણનો છે. એક વર્ષ સુધી સતત તેલના ગંદૂષ ભર્યા પછી મને પૂછજો કે એનાથી શા શા લાભ થાય છે.

પ્રકરણ પાંચમું

તૈલાભ્યંગ

તૈલાભ્યંગ એટલે તેલનું માલીશ. તેલનાં માલીશ ઉપરાંત આ લેખમાં આપણે તેલના બીજા ઉપયોગો પણ જોઈ જઈશું.

ઉત્તર હિંદુસ્તાન, પંજાબ, બંગાલ, મદ્રાસ વગેરેમાં તૈલાભ્યંગ ખૂબ જ પ્રચલિત છે. એ લોકો તેલ સિવાય ભાગ્યે જ સ્નાન કરે છે. સ્નાન પહેલાં શરીર ઉપર થોડુંક તેલ ચોળી, શરીરને સારી રીતે ધસ્યા બાદ જ એ લોકો નહાય છે. ગૂજરાત જ એક એવો દેશ છે જ્યાં તૈલાભ્યંગ પ્રચલિત નથી. ગૂજરાતીઓનાં મોં ઉપર તેજ નથી એનું કારણ આ તો નહિ હોય? અથવા વ્યાયામ સાથે જ અભ્યંગનો સંબંધ હોઈ વ્યાયામવિમુખ ગૂજરાતીઓ અભ્યંગથી પણ વિમુખ બન્યા હોય એમ પણ બનવા જેવું છે. ગમે તે હો, ગૂજરાતની યુવાન પ્રજાએ આ વાત ધ્યાનમાં લેવાજેવી છે.

ખોરાકમાં જેમ સ્નેહની જરૂર છે તેમ નાક, કાન, મોં, ચામડી વગેરે અવયવોને પણ સ્નેહની જરૂર છે. “દાતણુ કેમ કરશે?” એ પ્રકરણમાં તૈલગંદૂષ વિશે આપણે જોઈ ગયા છીએ. હવે આપણે શરીરના બીજા અવયવોને તેલથી શા શા ફાયદા થાય છે તે જોઈશું.

તૈલનું નસ્ય

નસ્ય એટલે તેલનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં તે. ચરક નસ્યના કાયદા નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે :

“ જે મનુષ્ય યથોક્ત રીતે, યથાકાલ નસ્યકર્મ કરે છે તેની આંખો, નાક અને કાન કદી બગડતાં નથી. તેના વાળ ઘોળા થતા નથી, તેનાં દાઢીમૂછ સંકેદ થતાં નથી, તેના વાળ ખરતા નથી, પરંતુ ખૂબ જ વધે છે. મન્યાસ્તંભ (ગરદનનો પાછલો ભાગ ઝલાર્ધ જવો તે), શિરઃશૂલ, અર્દિત (મોંનો લકવો), હડપચી ઝલાર્ધજવી (હનુગ્રહ), પીનસ, આધાશીશી, શિરઃકંપ વગેરે રોગો નાકમાં તેલ મૂકવાથી મટે છે. મગજની નાડીઓ અને માથાની ખોપરીના સાંધા, સ્નાયુ, કંડરા—આ બધાંને નસ્યકર્મથી ખૂબ જ બળ મળે છે. ”૧

હમેશાં નાકમાં તેલનાં ટીપાં મૂકવાથી ઉપરોક્ત કાયદા થતા ચરકે ગણાવ્યા છે. પરંતુ આ જમાનાના શંકાશીલ માણસોને પ્રાચીન તત્ત્વચિંતકોના વચન તરફ આદર નથી રહ્યો; એટલે

- ૧ નસ્યકર્મ યથાકાલં યો યથોક્તં નિષેવતે ।
 ન તસ્ય ચક્ષુર્ન ગ્રાણં ન શ્રોત્રમુપહન્યતે ।
 ન સ્યુઃ શ્વેતા ન કપિલાઃ કેશાઃ રસશ્રૂણિ વા પુનઃ ।
 ન ચ કેશાઃ પ્રલુપ્યન્તે વર્ધન્તે ચ વિશેષતઃ ॥
 મન્યાસ્તમ્ભઃ શિરઃશૂલમર્દિતં હનુસંગ્રહઃ ।
 પીનસાર્ધાવિભેદૌ ચ શિરઃ કમ્પશ્ચ શામ્યતિ ॥
 શિરા શિરઃ કપાલાનાં સંઘયઃ સ્નાયુકંડરાઃ ।
 નાવનપ્રીણિનાદ્યાસ્ય લભન્તેઽભ્યાધિકં બલમ્ ॥

આપણી સ્થિતિ ત્રિશંકુના જેવી થઈ છે. આપણે નથી સમજી શક્યા આપણી સારી વાતો કે નથી લઈ શક્યા પશ્ચિમની સારી વાતો.

નાકવાટે આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ. હવામાં ધૂળ વગેરે જે અશુદ્ધિ હોય છે તે બધી નાકની શ્લેષ્મકલા ઉપર ઠરે છે. નાકના દ્વારમાં ઈશ્વરે જે વાળ આપ્યા છે તે આ બરાબર પદાર્થોને નાકમાં જતા અટકાવવા માટે જ છે. હવામાં જે અશુદ્ધ પદાર્થો હોય તેને આ વાળ બહાર રોકે છે. આવી રીતે દયાળુ કુદરતે નાકની રચના કરી છે. વળી નાકની શ્લેષ્મકલા પણ કેટલાંક જંતુઓને હણી નાખવાની શક્તિ ધરાવે છે. આ છતાં પણ અતિશય અસ્વચ્છ વાતાવરણમાં આપણે રહ્યા છીએ એટલે કેટલીક અશુદ્ધિ નાકની અંદર જાય છે. અને આવી રીતે ગંદકીના થર નાકની અંદર જામે છે. નાક બરાબર સાફ રાખવાની જરૂર આટલા જ માટે છે. આપણા યોગીઓ નાકને ધોવા માટે જલનેતિ કરતા. એક હથેળીમાં પાણી લઈ નાક વડે તે પાણી અંદર ખેંચતા અને મોં વાટે તે બહાર કાઢી નાખતા. આ પ્રયોગથી નાકનો અટપટા માર્ગ ધોવાઈ સાફ થાય છે. નાકથી પાણી પીવાની ટેવ (ઉષ્પાન) ઉપર પણ આટલા માટે જ આપણા આચાર્યોએ ભાર મૂક્યો છે. આવી રીતે નાક બરાબર ધોવાઈને સાફ થાય એ પછી તેલનાં ટીપાં નાકમાં મૂકવાથી નાકના અટપટા માર્ગની શ્લેષ્મકલા સ્નિગ્ધ અને મૃદુ રહે છે. તેલ જંતુધન છે એટલે જંતુઓને પણ મારી નાખે છે અને સકલ નાડીતંત્રને તે તર્પણ આપનાર છે એટલે નાડીતંત્રના અનેક રોગોમાંથી તે આપણને બચાવી શકે છે. નાકનું સ્થાન શરીરમાં જેવુંતેવું નથી. એક વિદ્વાન કહે છે કે ગાંડપણના ઘણાખરા દરદીઓમાં નાકની અસ્વચ્છતા જ કારણભૂત હોય છે, અને નાકની સ્વચ્છતા ઉપર જ તેમનું આરોગ્ય નિર્ભર છે. *

આધાશીશીમાં નાકમાં ઘીનાં ટીપાં નાખવાથી ખૂબ જ આરામ મળે છે, એ વાત વૈદ્યો સારી રીતે જાણે છે. નાકમાં હમેશાં તેલ નાખવાથી નાકનો રસ્તો સ્વચ્છ, મૃદુ, સ્નિગ્ધ રહે છે, શ્વાસ લેવામાં અડચણ નથી આવતી, નાકના રોગો જવહલે જ થાય છે.

એક બાંકડા ઉપર કે ખાટલા ઉપર લગ્ગડતું માથું રાખીને સ્થિર જવું. નાક બરાબર સીધું રહેવું જોઈએ. પછી દરેક નાકમાં દશદશ ટીપાં તેલનાં નાંખવાં. જે તેજ મોંમાં જશે તો યથોક્ત ગુણ નહિ જણાય. તેલ મગજમાં જ જવું જોઈએ અને જે નાક બરાબર રાખ્યું હશે તો તેલ મગજમાં જ જશે. આ નસ્યકર્મને પ્રાચીનોએ દિનચર્યામાં અગત્યનું સ્થાન આપેલું છે. આવી રીતે જે હમેશાં નસ્ય લેશે તેનું મુખ પ્રસન્ન અને ઉપચિત થશે, સ્વર સ્નિગ્ધ બનશે, સર્વ ઇન્દ્રિયો વિમલ બનશે અને તેના બળમાં વધારો થશે. પળિયાં વહેલાં નહિ આવે, સળેખમ વારંવાર નહિ થાય, અને માથાના તથા નાકના અનેક દારુણ રોગોમાંથી તે બચશે.

હમેશાં માથામાં તેલ નાખવું

માથામાં તેલ નાખવાથી ખોપરીનાં હાડકાંને સ્તેહન મળે છે. માથામાં ખોડો, ઊંદરી, જૂ, ગૂમડાં વગેરે થતાં નથી અને મગજને પણ સ્તેહન મળે છે. મહર્ષિ ચરક કહે છે:

loss of taste, still live while the nasal organ is active; and in fact, cleansing the nostrils is the cure for the insane and will diminish insanity ninety percent.....”

“જે માણસ હમેશાં માથામાં તેલ નાખે છે તેને કદી માથાનો દુખાવો થતો નથી, ટાલ પડતી નથી, પળિયાં આવતાં નથી, વાળ ખરી જતા નથી, વિશેષ કરીને માથાની ઓપરીનાં હાડકાં બહુ જ મજબૂત બને છે અને વાળ પણ દઢમૂલ, દીર્ઘ અને કાળા થાય છે. દરેક ઇન્દ્રિયને શાંતિ મળે છે, ઊંઘ સારી આવે છે.”

હમેશાં માથામાં તેલ નાખનારને ઉપરોક્ત લાભ થાય છે. આમાં અતિશયોક્તિ જેવું કશું જ નથી.

કાનમાં તેલ નાખવું

જે રીતે નાકમાં તેલનાં ટીપાં નાખવાનું કહ્યું તેવી રીતે હમેશાં કાનમાં ટીપાં નાખવાથી પણ અનેક ફાયદા થાય છે. કાનની કળામય રચના જે બાણ છે તે કાનની સ્વચ્છતા, કાનની ઝંભાળાનું મહત્ત્વ સમજે છે. કાનમાં પણ કચરો ભરાય છે અને તે પણ જો ખરાબર ધોઈને સાફ કરવામાં ન આવે તો પછી કાનના ચસકા, કાનનો પાક વગેરે અનેક ઉપદ્રવો થાય છે. હમેશાં કાનમાં તેલ મૂકવાથી કાનનો રસ્તો સાફ રહે છે; કાન મૃદુ અને સ્નિગ્ધ રહે છે; કર્ણનાડીઓને તર્પણ મળે છે. મહર્ષિ ચરક કહે છે:

- ૧ નિત્યં સ્નેહાદ્રશિરસઃ શિરઃશૂલં ન જાયતે ।
 ન ચ્ચાલિત્યં ન પાલિત્યં ન કેશાઃ પ્રપતન્તિ ચ ॥
 વલં શિરઃ કપાલાનાં વિશેષેણામિવર્ધતે ।
 દઢમૂલાશ્ચ દીર્ઘાશ્ચ કૃષ્ણાઃ કેશાઃ ભવન્તિ ચ ॥
 ઇન્દ્રિયાણિ પ્રસીદન્તિ સુત્વગ્ભવતિ ચામલમ્ ।
 નિદ્રાલાભઃ સુખં ચ સ્યાન્મૂર્ધ્નિ તૈલનિષેવણાન્ ॥

“હમેશાં કાનમાં તેલ નાખનાર મનુષ્યને કાનના રોગો થતાં નથી, ગળું ઝલાઈ જતું નથી, હડપચી ઝલાઈ જતી નથી, બહુ ધીમેથી બોલેલું પણ સહેલાઈથી સાંભળી શકે છે, બહેરાશ આવતી નથી.”૨

કાનમાં, નાકમાં, મોંમાં અને બીજા અનેક અવયવોમાં ઈશ્વરે બારીક શ્લેષ્મકલા નિર્માણ કરેલી છે. આ શ્લેષ્મકલા તે તે અવયવના સ્વાસ્થ્યસંરક્ષણમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ શ્લેષ્મકલા બહુ જ બારીક હોય છે. આ ઊઝરડાય કે છોલાય તો અવયવના અનેક રોગો લાગુ પડે છે. નાકમાં જેમ શ્લેષ્મકલા છે તેમ કાનમાં પણ છે. આ શ્લેષ્મકલાને મૃદુ, સ્નિગ્ધ અને સ્વચ્છ રાખવા માટે કર્ણતર્પણની ખાસ જરૂર છે. કાન જેવા અતિ અગત્યના અવયવને તેલના તર્પણથી અનેક ફાયદા થાય છે. કાનમાં તમરાં બોલવાં, કાન બહેર મારી જવો, કાનમાં ખરજવું, ચાંદી કે ગૂમડાં ઇત્યાદિ અનેક રોગો કાનને બરાબર સ્વચ્છ ન રાખવાથી થાય છે. કાનમાં તેલ નાખવામાં નથી આવતું એટલે કાનમાં મલનો મંચય થાય છે અને શ્લેષ્મકલા રૂક્ષ બને છે; ખુબલી આવે છે અને તે માટે કાનમાં આંગળાં કે દિવાસળી ધાલીને ઘણાં સ્ત્રીપુરુષો ખોતરે છે. પરિણામે, કાનના અત્યંત બારીક પડદાને નુકસાન પહોંચે છે અને પાક શરૂ થાય છે. પાક આગળ પહોંચે છે તેમ તેમ અનેક રોગો થાય છે. કાનનો પાક ગળામાં જવાનો મંભવ રહે છે. આટલા માટે હમેશાં કાનમાં તેલ નાખવાની ટેવ હિતાવહ છે.

૨ ન કર્ણરોગા વાતોત્થા ન મન્યાહનુસંગ્રહઃ ।
નોઞ્ઞૈઃ શ્રુતિઃ ન વાધિર્યં સ્યાન્નિત્યં કર્ણતર્પણાત્ ॥

શરીર ઉપર તેલનું મર્દન કરવું

તેલનું માલીશ હિંદુસ્તાનના ધર્તર પ્રાંતોમાં પ્રચલિત છે. ફક્ત આપણા ગૂજરાતમાં જ આ પ્રથા પ્રચલિત નથી. તૈલાભ્યંગ (માલીશ) એ અનુકરણીય પ્રથા છે.

મહર્ષિ ચરક (ઇ. સ. પૂ. ૬૦૦) અભ્યંગના ક્ષાયદા નીચે મુજબ વર્ણવે છે:

“ જેમ માટીનો ઘડો, ચામડું અને ગાડાની ધરી તેલ આપવાથી દઢ અને ટકાઉ બને છે, તેમ હમેશાં શરીરે તેલનું માલીશ કરવાથી શરીર દઢ બને છે અને ચામડી સરસ થાય છે. વાયુના વિકારો તેને સ્પર્શતા નથી, તે ખડતલ બને છે, ગમે તેવી મુશ્કેલીઓ સામે તે ટકી શકે છે. ચામડી એ સ્પર્શેન્દ્રિય છે અને ચામડીમાં જ અધિક ચૈતન્ય રહેલું છે. અભ્યંગ એ પરમ ત્વચ્ચ (ત્વચાને હિતકર) છે એટલે અભ્યંગ વાયુનો નાશ કરનાર અને ચામડીને સંરક્ષનાર છે. અભ્યંગ કરનાર માણસ ગમે તેવો માર પડેલો હોય છતાંય તે સહેલાઈથી સહન કરી શકે છે. હમેશાં અભ્યંગ કરનારનું શરીર ભરાવદાર અને બળવાન બને છે. એની ચામડી અત્યંત સુંવાળી રહે છે અને એને ઘડપણ મોડું આવે છે.”^૧

- ૧ સ્નેહાભ્યંગાદયથા કુમ્ભશ્ચર્મ સ્નેહવિમર્દનાત્ ।
 મવત્યુપાક્ષાદક્ષશ્ચ દઢઃ ક્લેશસહો યથા ।
 તથા શરીરમભ્યંગાદઢં સુત્વકપ્રજાયતે ॥ ૭૯ ॥
 પ્રશાન્તમાસ્તાવાધં ક્લેશવ્યાયામસંગ્રહમ્ ।
 સ્પર્શને ચાધિકો વાયુઃ સ્પર્શનં ચ ત્વગાશ્રિતમ્ ।
 ત્વચ્ચશ્ચ પરમોઽભ્યઙ્ગઃ તસ્માત્તં શીલયેન્નરઃ ॥ ૮૦ ॥

વાગ્ભટ કહે છે:

“હમેશાં અભ્યંગ કરો. તે જરા (ઘડપણ), શ્રમ અને વાયુને હણનાર છે. દૃષ્ટિ-આંખને તે હિતકર છે. અભ્યંગથી શરીર પુષ્ટ થાય છે, આયુષ્ય વધે છે, ઊંઘ સારી આવે છે, ચામડી બહુ સુંદર બને છે અને શરીરને દૃઢ બનાવે છે. માથામાં, કાનમાં અને પગનાં તળિયાંમાં- ખાસ કરીને માલીશ કરવું જ જોઈએ.”૨

સોળમા સૈકામાં થયેલ ભાવમિશ્ર તેમના ‘ભાવપ્રકાશ’ નામના ગ્રંથમાં અભ્યંગનાં ગુણગાન નીચે મુજબ ગાય છે:

અભ્યંગો વાતકફહૃચ્છ્રમશાન્તિ બલં સુખમ્ ।
 નિદ્રાવર્ણમૃદુત્વાયુકુરુતે દેહપુષ્ટિકૃત્ ॥
 અભ્યંગઃ શીલિતો મૂર્ત્તિ સકલેન્દ્રિયતર્પકઃ ।
 દૃષ્ટિપુષ્ટિકરો હન્તિ શિરોભૂમિગતાન્ગદાન્ ॥

અર્થ: અભ્યંગ વાત અને કફને હણનાર છે, શ્રમની શાન્તિ

ન ચામિઘાતાભિહતં ગાત્રમભ્યંગસેવિનઃ ।
 વિકારં ભજતેત્યર્થ બલકર્મણિ વા ક્વાચિત્ ॥૮૧॥
 સુસ્પર્શોપચિતાક્ષર બલવાન્પ્રિયદર્શનઃ ।
 ભવત્યમ્યદ્દનિત્યત્વાન્નરોઽલ્પજ્વર એવ ચ ॥૮૨॥

ચરકસંહિતા સૂ. સ્થા. અ. ૫

૨. અભ્યંગમાચરેન્નિત્યં સ જરાશ્રમવાતહા ॥૭॥
 દૃષ્ટિપ્રસાદપુષ્ટયાયુઃ સ્વપ્નસુક્ત્વદાર્દ્યકૃત્ ।
 શિરઃ શ્રવણપાદેષુ તં વિશેષેણ શીલયેત્ ॥

અષ્ટાંગહૃદય સૂ. સ્થા. અ. ૨

કરનાર છે, બ્રહ્મ આપનાર છે, નિદ્રા લાવનાર છે, વર્ણ સુધારનાર છે, મૃદુતા લાવનાર છે, આયુષ્ય વધારનાર છે, દેહની પુષ્ટિ કરનાર છે. માથામાં તેલનું માલીશ કરવાથી સકલ ઇન્દ્રિયોને તર્પણ કરનાર છે, દેહની પુષ્ટિ કરનાર છે અને માથામાં થતા રોગોને હણનાર છે.”

‘ હાઈજીન એન્ડ પબ્લીક હેલ્થ ’ ના કર્તા ડૉ. ખીરેન્દ્રનાથ ઘોષ કહે છે :

“ માલીશની ઉપયોગિતા સ્પષ્ટ છે. માલીશ શરીરને ઠંડું રાખે છે, ચામડીને સુંવાળી અને સ્વચ્છ રાખે છે, શરીરમાં અમુક અંશે સ્નેહનો ભાગ પ્રવેશે છે, શરીરના મેલને તે ચામડીથી છૂટો પાડે છે અને આવી રીતે સ્નાન વખતે આ મેલને દૂર કરવામાં તે ઘણી સહાયતા કરે છે—ખાસ કરીને જો સાબુ વડે સ્નાન કર્યું હોય તો. વળી, માલીશથી શરીરને એક નતની ચંપી થાય છે—મર્દન થાય છે જે સ્નાન પહેલાં કરવામાં આવે છે તો ઠીક ફાયદો કરે છે. મર્દનથી રુધિરાભિસરણની ગતિ વધે છે, માંસપેશીઓને કસરત મળે છે અને આ સાથે શરીરમાં અજળ તાઝગી અને સ્ફૂર્તિ લાવે છે. ” *

* “ The utility of such a practice is evident. It not only keeps the body cool, renders the skin soft and supple, and helps the introduction of a certain amount of fat, but entangles the dirt of the body and facilitates its removal during bathing, especially when soap is used. Moreover, it facilitates shampooing or massaging of the body which may with advantage be done just before a bath by kneading

પ્રાચીન આચાર્યો કહે છે કે: ‘ઘૃતાચ્છેદ્યતરં તૈલં મર્દને ન ચ મોજને’ અર્થાત્ ભોજનમાં નહિ પણ મર્દનમાં તો તેલ ઘી કરતાં અનેક દરજ્જે શ્રેષ્ઠ છે. તેલ તો ઘણી જાતનાં થાય છે, પરંતુ પ્રાચીનોએ તલના તેલને જ પ્રાધાન્ય આપેલું છે. ખાવામાં અને માલીશમાં તલનું તેલ જ શ્રેષ્ઠ ગણાયેલું છે. તલના તેલમાં, જેમ ખીજાં વનસ્પતિ તેલોમાં વિટામિન ‘ઈ’ (E) હોય છે તેમ, વિટાનિન ‘ઈ’ હોય છે. પરંતુ ખીજાં તેલો કરતાં તલના તેલને શ્રેષ્ઠત્વ કેમ આપવામાં આવ્યું છે તે હજી સુધી આધુનિકો નક્કી કરી શક્યા નથી.

અરક કહે છે: “ત્વચ્ચશ્ચ પરમોઽમ્યક્ષઃ” અથવા અભ્યંગ એ પરમ ત્વચ્ચ છે. ત્વચ્ચ એટલે ત્વચાને હિતકર. અને ત્વચા—ચામડી—ની ઉપયોગિતા ક્યાં ઓછી છે? શરીરમાં હૃદયથી ખીજે નંચરે ચામડીને ગણવામાં આવી છે. ડૉ. વુડઝ હચિન્સન તો ચામડીને ‘Skin heart’ કહીને સંબોધે છે. ફેફસાં જેમ શ્વાસોચ્છ્વાસનું કાર્ય કરે છે તેવી રીતે—અલગત બહુ થોડા અંશે—ચામડી પણ શ્વાસોચ્છ્વાસનું કાર્ય કરે છે. અર્થાત્ ચામડી પણ છિદ્રોદ્ધારા શ્વાસોચ્છ્વાસનું કાર્ય ધણા જૂજ અંશમાં કરે છે પરંતુ તેથી તેની અગત્યતા જરીકે ઓછી નથી થતી. આ ઉપરાંત દુષ્ટ પદાર્થોને છિદ્રોદ્ધારા બહાર કાઢવામાં ચામડી જે ભાગ ભજવે છે તે અતિ અગત્યનો છે. મૂત્રપિંડો જેમ મૂત્રદ્વારા શરીરમાંથી વિષાક્ત પદાર્થો બહાર કાઢે છે તેવી જ રીતે ચામડી પણ વિષાક્ત પદાર્થોને બહાર કાઢે છે. આ ઉપરથી ચામડી એ કેટલું અગત્યનું અંગ છે તે સમજાશે.

and rubbing. The circulation is quickened and the muscles exercised, giving an exhilarating and refreshing feeling.”

ડૉ. હચિન્સને ચામડીનું જે કાવ્યમય વર્ણન આપ્યું છે તે ખરેખર યોગ્ય જ છે:

“ A tissue which is like silk to the touch, the most exquisitely beautiful surface in the universe to the eye and yet a wall of adamant against hostile attacks. Impervious alike, by virtue of its wonderful responsive vitality, to moisture and draught, cold and heat, electrical changes, hostile bacteria, the most virulent of poisons and the deadliest of gases, it is one of the real wonders of the world. ”^૧

અર્થ : સ્પર્શમાં રેશમ જેવો અને વિશ્વમાં અતિ સુંદર એવો આ દર્શનીય અવયવ, ખરેખર, જગતની જે અનેક નવાઈ પમાડે એવી બનાવટો છે, તેમાંનો એક છે. અને આટલો મુલાયમ છતાં દુર્ઘર્ષ દુશ્મનોને તે મહાત કરી શકે છે તથા ભિનાશ અને પવનના સપાટા, ટાઢ અને તડકો, વૈદ્યુત પરિવર્તનો, વિષાક્રાંત જીવાણુ, કાલકૂટ જેવા અતિ ઝેરી વાયુઓ—સૌની વચ્ચે પોતાની સમતા જાળવી શકે છે.

આવા અત્યંત અગત્યના અવયવ ઉપર જેટલું ધ્યાન દેવાય તેટલું ઓછું છે. અભ્યંગ જેવી ચામડીને સ્વચ્છ અને સુંદર બનાવનાર ખીજ એક પણ ચીજ આ જગતમાં નથી. તેલનો અમુક ભાગ શરીરમાં જાય, ચામડીનાં છિદ્રો વધુ ખુલ્લાં બને, શરીરનો મલ છૂટો પડે અને રુધિરાભિસરણને ત્વરિત બનાવી વિષાક્રાંત પદાર્થોને શરીરમાંથી બહાર કાઢી અજ્ઞાન તાઝગી દાખવનાર આ અભ્યંગવિધિનાં જેટલાં ગુણગાન ગાવામાં આવે તેટલાં ઓછાં છે.

૧ *Studies in Human and Comparative Pathology*
by Dr. Woods Hutchinson.

સ્વ. ડૉ. ખાસુ મધુમેહીઓ માટે તૈલાભ્યંગની હિમાયત કરે છે અને જગપ્રસિદ્ધ ક્ષયચિકિત્સક ડૉ. મુથુ ક્ષયરોગીઓ માટે અભ્યંગની અનિવાર્ય આવશ્યકતા સ્વીકારે છે. આ બન્ને દારુણ રોગોમાં શરીરમાંથી દુષ્ટ પદાર્થો બહાર નીકળવા જ જોઈએ, અને ખાસ કરીને જ્યારે મૂત્રપિંડો રોગગ્રસ્ત થયેલા હોય છે ત્યારે તો સકલ દુષિત પદાર્થને બહાર કાઢવાનું કામ એક માત્ર આમડીને જ બજાવવાનું હોય છે. ક્ષયમાં આટલા જ કારણથી પ્રાચીન મહર્ષિઓએ અનેક વનસ્પતિઓથી સાધ્ય કરેલાં એવાં તેલોની યોજના સૂચવેલી છે. લાક્ષાદિ તૈલ, ચંદનાદિ તૈલ, અણ્ણુતૈલ, અશ્વગંધાદિ તૈલ ઇલાદિ સુંદર બનાવટોથી અભ્યંગ કરવાનું જે મહર્ષિઓએ સૂચવ્યું છે તે મહર્ષિઓની દીર્ઘદૃષ્ટિ માટે આપણને માન થયા વગર નથી રહેતું.

વાગ્બટ કહે છે કે અભ્યંગમાં ખાસ કરીને પગનાં તળિયાંનું અભ્યંગ હિતાવહ છે. પગનાં તળિયાં ઉપર તેલનું માલીશ કરવાથી આંખોનું તેજ વધે છે. સાયેટીકા નામની નાડી જે કમરમાંથી નીચે ઊતરી ઠેઠ અંગૂઠા સુધી જાય છે તેને આથી માલિશ મળે છે અને એ દ્વારા આંખને ફાયદો થતો હોય એ સ્પષ્ટ વાત છે. વળી, પગનાં તળિયાં ઉપર માલીશ કરાવવાથી આખા દિવસનો થાક તરત જ જતો રહે છે અને જોતજોતામાં એવી તો પ્રગાઢ નિદ્રા આવી જાય છે કે ન પૂછો વાત. પગનાં તળિયાંની કલાની દૃષ્ટિએ પણ ક્યાં ઓછી કિંમત છે ? ‘પાદપંકજ’, ‘ચરણારવિંદ’— કેવી મોહક ઉપમાઓ ! પરંતુ પાદપંકજે સહેલાઈથી નથી થતા. તૈલાભ્યંગ, ચંપી, સ્વચ્છતા વગેરેથી જ તે પ્રાપ્ત થાય છે. આજ-કાલ સોમાંથી સિતેર મનુષ્યોનાં પગનાં તળિયાંમાં મોટા મોટા ચીરા પડેલા જોવામાં આવે છે. જે તૈલાભ્યંગ કરવામાં આવ્યું હોત તો પગ ન ફાટત. અને ફાટેલા પગ શિયાળામાં અને ચોમાસામાં જે દુઃખ આપે છે તે કાનાથી અબાણ્યું છે ?

ઉપસંહાર

ડૉ. સિમ્પસન તો તૈલાભ્યંગ ઉપર શ્રીદા થઈ ગયા છે. તેલનાં કારખાનાંઓના મજૂરો ખીજાં કારખાનાંઓના મજૂરો કરતાં વધુ સશક્ત અને નીરોગી જણાય છે એમ અનેક તેલની મિલો જોયા પછી તે જણાવે છે. આનું કારણ તેલથી તરબોળ થતાં મજૂરોનાં શરીર, ક્ષયરોગ અને ખીજા દારુણ રોગો સામે ટક્કર ઝીલતાં તે ડોક્ટરે જોયાં છે. આપણા ધાંચીઓનાં શરીર પણ ખીજા કામોના મનુષ્યો કરતાં એકંદરે વધુ હૃષ્ટપુષ્ટ જણાય છે તેનું કારણ આ તૈલમર્દન તો નહિ હોય ? તેલથી આપણા લોકો લડકતા જણાય છે. તેલ ખાવાથી ખાંસી થાય એવી માન્યતા લોકોમાં છે તે નિર્મૂલ છે.

ચરક કહે છે:

“વાતગ્નેષુ ઉત્તમં વલ્યં ત્વચ્યં મેધાગ્નિવર્ધનમ્ । તૈલં સંયોગ-
સંસ્કારાત્સર્વરોગાપહં મતમ્ । તૈલપ્રયોગાદજરા નિર્વિકારા જિતશ્રમાઃ
આસન્નાતિબલાઃ સંલયે દૈત્યાધિપતયઃ પુરા ॥ ”

ચરક સૂ. સ્થા. અ. ૨૭-૨૭૯, ૨૮૦

અર્થ : વાતઘ્ન પદાર્થોમાં તેલ ઉત્તમ છે, બલપ્રદ છે, ચામડીને પરમ હિતકર છે. તેલ મેધા (બુદ્ધિ-ગ્રહણશક્તિ) અને જઠરાગ્નિને વધારનાર છે. તેલ મંયોગસંસ્કારથી સર્વ રોગને હરનાર મનાય છે, તેલના પ્રયોગથી દૈત્યોના અધિપતિઓએ અમિત બલ પ્રાપ્ત કર્યું હતું અને તેઓ અજર, નિર્વિકાર અને જિતશ્રમ થયા હતા.

ભોજન અને અભ્યંગ બન્નેમાં તેલનું તેલ સારું છે. ગૂજરાતનાં સ્ત્રીપુરુષોમાં તૈલાભ્યંગની ઇચ્છા જગૃત થાય તો સારું.

પ્રકરણ છઠું

વ્યાયામ

વ્યાયામ : સ્થૈર્યકરાણામ્ ॥ ચરક સૂ. ૨૫

શરીરને કોઈ પણ પ્રકારે શ્રમ આપવો તેનું નામ વ્યાયામ.^૧ વ્યાયામના અનેક પ્રકારો છે. દંડ, બેઠક, કુસ્તી, મલખંલ, મગદળ, લકડી, લાડી, જુજુત્સુ, બોક્સીંગ, પેરેલલ બાર્સ, થોડેસ્વારી, સાઇકલિંગ, તરવું, દૂધવું અને યોગનાં આસનો—આ બધા વ્યાયામના પ્રકારો છે. ક્રિકેટ, હોકી, કુદબોક્ષ, ગેડીદડા, એરંડો, ચકલિલ્લુ—એ બધી રમતો પણ વ્યાયામનાં જ અંગો છે. જેને જે રુચે તે વ્યાયામ કરે એ ઇષ્ટ છે. પરંતુ વ્યાયામ કર્યા સિવાય કોઈ પણ મનુષ્યે ન રહેવું જોઈએ.

૧ શરીરાયાસજનનં કર્મ વ્યાયામસંજ્ઞિતમ્ । મુશ્વતઃ ચિ ૨૫-૩૮
જેનાથી શરીરને થાક લાગે તે તમામ ક્રિયાઓનો વ્યાયામમાં સમાવેશ થાય છે. પરંતુ અત્રે વ્યાયામ શબ્દ—અમુક નિયત વખતે, ભાવનાથી તન્મયતાથી કરાતા કાર્યને લક્ષીને યોજ્યો છે અને વ્યાયામનું મહત્ત્વ તેવા કાર્યમાં જ છે.

કસરત એ તો તાંબાની માત્રા છે. કસરતથી કેળવાયેલું શરીર કેવું સુંદર લાગે છે ? સુઘટ માંસલ શરીર, પથ્થર જેવી માંસપેશીઓ, વિશાલ વક્ષઃસ્થલ,—આ બધું વ્યાયામથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. વ્યાયામ સિવાય શરીરનું આ બેનમૂન સૌંદર્ય ક્યાં જોવા મળે છે ? પ્રાચીન સ્પાર્ટનોનાં તસતસતાં શરીરો તેમના વ્યાયામપ્રેમને આભારી હતાં. બાળકોને ભણાવીગણાવી તેમને તોફરી કે ધંધે ચડાવવાની જેવી અને જોટલી હોંસ અને કાળજી માબાપો રાખે છે તેવી અને તેટલી બલકે તેથી પણ વિશેષ કાળજી માબાપોએ તેમનાં બાળકોનાં શરીરની રાખવી ઘટે છે. ‘ પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા ’ અને ‘ શરીરમાઘું ચલુ ધર્મસાધનમ્ ’ એ કહેવતો આપણે હમેશાં યાદ રાખવી જોઈએ.

આરોગ્ય એ દુરારાધ્ય દેવતા છે. આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું હોય તો એકચિત્તે આપણે તેની આરાધના કરવી જોઈએ. આરોગ્ય દવાનાં બાટલાંમાં નથી. બાટલીઓમાં જો આરોગ્ય હોત તો મનુષ્યો આજે અમર થઈ ગયાં હોત. આરોગ્ય અને વ્યાયામને ધનિષ્ઠ સંબંધ છે.

આર્યો માયકાંગલા ન હતા, ન હોવા જોઈએ. પ્રાચીન આર્યો પડછંદ કાયાવાળા હતા. ઓજસૂ, વીર્ય અને બલની આરાધના તેઓએ અજબ રીતે કરેલી છે. અને એથી જ એ વર્ચસ્વી અને લોહકાય આર્યોએ સમસ્ત ભૂમંડલમાં પોતાની ખ્યાતિ ફેલાવેલી. આપણે ખરા આર્ય ક્યારે કે જ્યારે આપણાં શરીર તેજસ્વી, કમાન જેવાં ચપળ અને હલકાં, સ્ફૂર્તિવાળાં અને ખડતલ થાય ત્યારે. જર્મન ફિલસૂફ નીટ્શે કહે છે: ‘ Two things are wanted for a joyful life: Danger and Play. ’ અર્થાત્ જીવનના આનંદ માટે બે વસ્તુઓની ખાસ જરૂર છે: જોખમ અને મસ્તી. જોના જીવનમાં મસ્તી હોય તે જોખમને આમંત્રે. મસ્તી વિનાનો પામર મનુષ્ય જોખમથી ડરે. આજે આપણા જીવનમાં જે ભયનું સામ્રાજ્ય પ્રવર્તે છે તે જીવનમાં મસ્તી નથી એ બતાવે

છે. ગીતા અભયને જ ધર્મનું પ્રથમ પગથિયું ગણાવે છે. અભય કેળવવા માટે આત્મવિશ્વાસ અને આત્મજ્ઞાન જોઈએ. આત્મવિશ્વાસ શરીરના બલ ઉપર નિર્ભર છે અને જ્ઞાન પણ નિરોગી શરીરની જ અપેક્ષા રાખે છે. વ્યાયામથી દૃઢ બનાવેલો દેહ ભયથી ધ્રુજતો નથી—તે ભયનો સામનો કરે છે. એની ત્રાડથી દુશ્મનોના હાંજ ગગડી જાય છે. એ ધિંગાળાંથી ધ્રુજે નહિ અને મસ્ત થઈને પોતાનું બાહુબલ દર્શાવી શકે. પરંતુ જેણે શરીર ‘ખખડધજ’ બનાવ્યાં હોય, કુસ્તીનાં દંગલોમાં શરીરને રગદોળ્યાં હોય, હાડકાંના ચૂરા અનુભવ્યા હોય તે જ આવો સામનો કરી શકે. નિર્બળ મનુષ્ય સમાજને ભારરૂપ જ છે. નિર્બળતા એ મોટામાં મોટું પાપ છે.

સ્વામી વિવેકાનંદે એક જગાએ કહ્યું છે : “ દુર્બળ શરીરે ગીતાનો પાઠ કરવા કરતાં તો તેટલો વખત હોડી કે કુટબોલ રમવામાં કાઢવો જોઈએ. મારા ધર્મનું સત્ત્વ બલ છે. બલની આરાધના વિના મનુષ્ય ધર્મની આરાધના કરી શકે એ મારા મનથી સંભવિત જ નથી.”

એક અર્વાચીન કવિએ યોગ્ય જ કહ્યું છે :

‘ હોય કસરતી જન, શરીર તેનું તસતસતું
સદા ખુશીમાં મન, વદન પણ દીસે હસતું.’

તસતસતું શરીર, સદા આનંદમાં રહેતું મન અને હાસ્ય વેરતું વદન—અહોહો ! ખીજું શું જોઈએ ?

સુશ્રુત (ઇ. સ. પૂ. ૬૦૦) વ્યાયામના ફાયદા નીચે મુજબ વર્ણવે છે :

“ શરીરનો ઉપચય, કાન્તિ, ગાત્રોની સુવિકસિતતા, પ્રદીપ્ત જઠરાગ્નિ, અનાલસ્ય, અંગનું સ્થિરત્વ (શરીરની દૃઢતા), લાઘવ

(springlike body), અંગતી શુદ્ધિ, સહિષ્ણુતા, પિપાસા, ઉષ્ણ શીત વગેરેની સહિષ્ણુતા અને પરમ આરોગ્ય—વ્યાયામથી પ્રાપ્ત થાય છે.

“સ્થૂલતા (મેદવૃદ્ધિ)ના અપકર્ષણ માટે વ્યાયામ જેવી બીજી એક પણ વસ્તુ આ જગતમાં નથી. વ્યાયામ કરનાર મનુષ્યને રોગો કદી ડરાવતા નથી. વ્યાયામી મનુષ્ય ઉપર જરા (ધડપણ) અગ્નિનક હૃદયો કરવાની કદી હિંમત કરતી નથી. વ્યાયામ કરનારની માંસપેશિઓ મજબૂત અને છે. નાનાં હરણાં જેમ સિંહ ઉપર ધસવાની હિંમત નથી કરતાં તેમ વ્યાયામ કરતાં કરતાં જેનું શરીર પરસેવાથી તરબોળ થયું છે અને પછી જેણે પોતાનું અંગ સારી રીતે ગદ્ગદાયું છે—માલીશ કર્યું છે—તેની સામે વ્યાધિઓ આવવાની હિંમત જ નથી કરતા. ગમે તેવો બદ્ધશીકલ પુરુષ કેમ ન હોય પણ વ્યાયામથી તેનાં અંગ સુંદર બને છે. હમેશાં નિયમિત વ્યાયામનું સેવન કરનાર મનુષ્યને ગમે તેવું વિરુદ્ધ (દૂધ અને કાંદા, દૂધ અને મચ્છી—ઘૃત્યાદિ ખોરાક પરસ્પર વિરુદ્ધ ગણાય છે.), કાચું, પાકું અને હીન ભોજન પણ સહેલાઈથી પચી જાય છે. બલવાન અને સ્નિગ્ધ ભોજન કરનારા મનુષ્યો માટે વ્યાયામ સદા પથ્ય છે. શિયાળાની ઠંડી ઋતુમાં અને વસંતઋતુમાં વ્યાયામ ખાસ સેવવો જોઈએ. જે મનુષ્યો પોતાનું હિત સમજી શકે છે એવાઓએ તો દરેક ઋતુમાં હમેશાં નિયમિત વ્યાયામ કરવો જ જોઈએ. પરંતુ વ્યાયામ જેટલું બળ હોય તેનાથી અર્ધો કરવો જોઈએ, નહિ તો વ્યાયામ નુકસાન કરશે. હૃદયમાં રહેલો વાયુ જ્યારે મોં વાટે બહાર નીકળવા લાગે ત્યારે સમજી લેવું કે હવે વ્યાયામ બંધ કરવો જોઈએ. વ્યાયામ વય, બલ, શરીરનો બાંધો, દેશ, કાલ, અન્નપાન વગેરેનો વિચાર કરીને જ કરવો જોઈએ, અન્યથા કરવાથી અનેક રોગો થાય છે. અતિવ્યાયામથી ક્ષય, તૃષ્ણા, અરુચિ, ઊલટી રક્તપિત્ત, ભ્રમ, કલમ, ખાંસી, શોષ, જ્વર, શ્વાસ—આ રોગો થાય છે.

“ રક્તપિત્તો, કૃશ, શોષી, શ્વાસ ખાંસી અને ક્ષયનો રોગી, સ્ત્રીઓ સાથેના સંભોગથી જે ક્ષીણ થઇ ગયો હોય તેવો ક્ષીણ, જેને ચક્કર આવતાં હોય તેવો, ભ્રમવાળો અને તુરત ખાઇ ઊઠેલા-આટલાઓએ વ્યાયામ ન કરવો જોઇએ. ” * (શ્લોક ૩૮ થી ૫૦)

* શરીરોપચયઃ ક્રાન્તિઃ ગાત્રાણાં સુવિભક્તતા ।

દીપ્તામૃતિવમનાલસ્યં સ્થિરત્વં લાઘવં મૃજા ॥૩૯॥

શ્રમવલમપિપાસોષ્ણશીતાદીનાં સહિષ્ણુતા ।

આરોગ્યં ચાપિ પરમં વ્યાયામાદુપજાયતે ॥૪૦॥

ન ચાસ્તિ સદૃશં તેન કિંચિત્ સ્થૌલ્યાપકર્ષણમ્ ।

ન ચ વ્યાયામિનં મર્ત્યમર્દયન્યરયો ભયાત્ ॥૪૧॥

ન ચૈનં સહસાક્રમ્ય જરા સમધિરોહતિ ।

સ્થિરીભવતિ માસં ચ વ્યાયામાભિરતસ્ય ચ ॥૪૨॥

વ્યાયામક્ષુણ્ણગાત્રસ્ય પદ્મચાયામુદ્વર્તિતસ્ય ચ ।

વ્યાધયો નોપસર્પન્તિ સિંહં ક્ષુદ્રમૃગા इव ॥૪૩॥

વયોરૂપગુણૈર્હીનમપિ કુર્યાત્ સુદર્શનમ્

વ્યાયામં કુર્વતો નિત્યં વિરુદ્ધમપિ ભોજનમ્ ॥૪૪॥ .

વિદગ્ધમવિદગ્ધં વા નિર્દોષં પરિપચ્યતે ।

વ્યાયામો હિ સદા પથ્યો વલિનાં સ્નિગ્ધભોજિનામ્ ॥૪૫॥

સ ચ શીતે વસન્તે ચ તેષાં પથ્યતમઃ સ્મૃતઃ

સર્વેષ્વૃતુષુ અહરહઃ પુમ્ભિરાત્મહિતૈષિભિઃ ॥૪૬॥

વલસ્યાર્ધેન કર્તવ્યો વ્યાયામો હન્યતોઽન્યથા ।

હૃદિ સ્થાનસ્થિતો વાયુર્યદા વક્ત્રં પ્રપચ્યતે ॥૪૭॥

વ્યાયામં કુર્વતો જન્તોસ્તદ્વૈલાર્ધસ્ય લક્ષણમ્ ।

વયોવલશરીરાણિ દેશકાલાશનાનિ ચ ॥૪૮॥

સમાશ્વ્ય કુર્યાત્ વ્યાયામમન્યથા રોગમાપ્નુયાત ।

ક્ષયતૃષ્ણારુચિચ્છર્દિ રક્તપિત્તમ્નમવલમાઃ ॥૪૯॥

સુશ્રુતના ઉપરના વર્ણનમાં વ્યાયામ કાણે ન કરવો જોઈએ તે તરફ સૌનું ધ્યાન ખેંચાવું જોઈએ.

- (૧) જેને નસકોરી ફૂટતી હોય, લોહીની ઊલટી થતી હોય, ઝાડામાં લોહી પડતું હોય, અને દાંતનાં પેદુમાંથી લોહી નીકળતું હોય તેવાઓએ કસરત ન કરવી જોઈએ.
- (૨) જે બહુ કૃશ-સુકલકડો હોય તેણે કસરત ન કરવી.
- (૩) જેનું શરીર દિન પર દિન સૂકાતું જતું હોય તેવાઓ માટે કસરતનો નિષેધ છે.
- (૪) દમવાળા, ખાંસીવાળા અને ક્ષયરોગના દરદીઓ માટે કસરતનો નિષેધ છે.
- (૫) ખાઈને તુરત જ કસરત ન કરવી જોઈએ.
- (૬) “સ્ત્રીષુ ચ ક્ષીણઃ”-અત્યંત સ્ત્રીસહવાસની જેને લત પડી હોય તેને માટે વ્યાયામ નિષિદ્ધ છે.

પરંતુ એક વાતનો ખુલાસો અત્રે આવશ્યક છે. આપણા સમાજમાં પ્રચલિત માન્યતા એવી છે કે પરણેલાઓ માટે કસરત ઠીક નથી. કસરત તો કુંવારાઓ અને વાંઢાઓ માટે જ. આવી દુષ્ટ માન્યતા સમાજમાં ઘણી જાંડી ધર કરી બેઠેલી છે. પરણેલાઓ માટે વ્યાયામનો નિષેધ નથી પરંતુ જે પુરુષ અતિ સ્ત્રીસહવાસમાં લીન હોય તેવાઓ માટે જ કસરતનો નિષેધ સૂચવ્યો છે. પરણેલાઓ

કાસશોષજ્વરશ્વાસા અતિવ્યાયામસંભવાઃ ।

રક્તપિત્તી કૃષઃ શોષી શ્વાસકાસક્ષયાતુરઃ ॥૫૦॥

મુક્તવાન્ સ્ત્રીષુ ચ ક્ષીણો ભ્રમાર્તશ્ચ વિવર્જયેત્ ॥

સુશ્રુત. ચિ સ્થા. અ ૨૮—૩૧ થી ૫૦

અતિ સ્ત્રીસહવાસ સાધે છે એમ માનવાનું કારણ શું વાજખી છે ? પરણેલાઓ જો પોતાના ખાનગી જીવનમાં મિત્રયોગ સાચવતા હોય તો તેમને માટે કસરતનો નિષેધ ન જ હોય—નથી જ. પરણેલાઓ એટલે લંપટ એવો જ અર્થ જો સમાજ કરતી હોય તો એવા સમાજ માટે શું લખવું તે મને સ્પષ્ટ નથી. ખુલ્લા શબ્દમાં કહું તો ‘સ્ત્રીષુ ક્ષીણઃ’ એ વાક્ય બહુપત્નીવાળા પુરુષો માટે લખાયેલું છે અને સુશ્રુતકાલીન સમાજમાં અભિજાત (aristocratic) કુટુંબોમાં અનેક પત્નીઓ કરવાનો ચાલ પ્રચલિત હતો. કામશાસ્ત્રના ગ્રંથો પણ આ અભિજાત લોક માટે જ લખાયેલા છે એમ વિદ્વાનો વાજખી રીતે માને છે. બહુપત્નીવાળા પુરુષો માટે વ્યાયામ નિષિદ્ધ છે, નહિ કે પરણેલાઓ માટે.

હું તો એટલે સુધી કહું છું કે જ્યાં સુધી દેહને આહારની જરૂર છે ત્યાં સુધી દેહને વ્યાયામની પણ જરૂર છે. અલગત, અવસ્થા પ્રમાણે વ્યાયામના પ્રકારમાં ફેરફાર કરવો જોઈએ.

જે વાત પુરુષોને લાગુ પડે છે તે જ વાત સ્ત્રીઓને પણ લાગુ પડે છે. સ્ત્રીઓએ પણ કસરત હમેશાં કરવી જોઈએ.

કસરત શાથી કરવી જોઈએ ?

આપણે બધા જાણીએ છીએ કે રુધિરની સ્વચ્છતા ઉપર જ આરોગ્ય નિર્ભર છે. રુધિરની સ્વચ્છતાં સ્વચ્છ હવા, સારો ખોરાક, તીવ્ર જંડરાગ્નિ અને રુધિરાભિસરણની ગતિ ઉપર અવલંબે છે. હૃદયમાંથી રક્ત આખા શરીરમાં જાય છે. એક મોટી ધમની (artery) દ્વારા લોહી હૃદયમાંથી શરીરના ઇતર ભાગોમાં મહોંચે છે. આપણે નાડી જોઈએ છીએ ત્યાં ધમકારા લાગે છે એ હૃદયમાંથી રક્ત વહે છે તેના જ ધમકારા છે. એક પંપની માફક ‘ધમધમ’ લોહી હૃદયમાંથી પંપ થાય છે. શરૂઆતમાં ધમનીઓનો

જે વેગ હોય છે તેવો વેગ દૂરની ધમનીઓમાં હોતો નથી. જેમ ધમનીઓ હૃદયથી દૂર દૂર થતી જાય છે, તેમ તેમાં રક્તની ગતિનો નેશ ઓછો ને ઓછો થતો જાય છે. કેશવાહિનીઓ (capillaries) અને શિરાઓમાં રક્તની ગતિ ખૂબ જ ધીરી હોય છે. કેશવાહિનીઓ દ્વારા જ શુદ્ધ અને અશુદ્ધ દ્રવ્યોની આપ-લે ચાલે છે, એ વાત શરીરશાસ્ત્રીઓ સારી રીતે જાણે છે. આ શુદ્ધ અને અશુદ્ધ દ્રવ્યોની આપ-લે ચાલુ રહે એ દરેક અંગને માટે ઘણું જ જરૂરનું છે. આ આપ-લે ચાલુ ત્યારે જ રહે કે જ્યારે રક્તની ગતિ અવિરત રહે. ધમનીમાં રક્તની ગતિ હૃદયના ધમકારા ઉપર આધાર રાખે છે. પરંતુ કેશવાહિનીઓમાં અને શિરાઓમાં તો તે ગતિનો આધાર માંસપેશિઓના દબાણ ઉપર જ રહે છે. માંસપેશિઓ કોઈ વખત શિથિલ થઈ જવાથી શિરાઓની અંદર રક્તનો પ્રવાહ ઓછો થઈ જાય છે. આમ થતું અટકાવવા માટે માંસપેશિઓની શિથિલતા દૂર થવી નોઈએ. માંસપેશિઓ કસરતથી જ દૃઢ થાય છે. કસરત કરવાથી માંસપેશિઓ (મસલ્સ) મજબૂત બને છે. મજબૂત માંસપેશિઓનું દબાણ કેશવાહિનીઓ ઉપર આવે છે અને આવી રીતે અશુદ્ધ પદાર્થ શિરાઓ દ્વારા વેગથી ફેફસાંમાં લાવવામાં આવે છે.

એક તો આ લાલ અને બીજો લાલ કસરત વખતે શ્વાસોચ્છ્વાસ ખૂબ જ વધે છે. અશુદ્ધ હવા બહાર જાય છે, અને બહારની શુદ્ધ હવા—પ્રાણવાયુ—અંદર જાય છે. લોહીમાં જેમ બહારની સ્વચ્છ હવા વિશેષ પ્રમાણમાં જાય તેમ તે વધુ અને જલદીથી શુદ્ધ થાય છે. શુદ્ધ પ્રાણવાયુ લોહીને સાફ રાખે છે અને શરીરના નાડીતંત્રમાં અજળ સ્ફૂર્તિ લાવે છે. માણસ ગમે તેવો થાકી ગયો હોય પણ જરા વાર સ્વચ્છ હવામાં સૂઈ રહે છે તો તેનો થાક નેતન્નેતામાં ઊતરી જાય છે; તેનું કારણ પ્રાણવાયુની પ્રાણપ્રદ શક્તિ છે. આથી જ સ્વચ્છ હવામાં વ્યાયામની

જરૂર છે. આથી જ કસરત ॥ કાયદામાં પ્રાચીનોએ “લાઘવ, કર્મસામર્થ્ય, દીપ્તોઽન્નિઃ” ગણાવ્યાં છે. રક્તશુદ્ધિ ઉપર જ જ્ઞાન-તાંત્રુઓનું સ્વાસ્થ્ય નિર્ભર છે અને આથી જ દેહની લઘુતા, કર્મસામર્થ્ય અને દિપ્તાન્નિ વ્યાયામ ઉપર જ નિર્ભર છે એ સૌ સમજી શકશે.

ત્યારે વ્યાયામથી ફેફસાં મજબૂત થાય, ચોખ્ખી હવા શરીરમાં જાય, શરીરના અશુદ્ધ પદાર્થો શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયામાં બહાર નીકળી જાય, લોહી સાફ રહે, રક્તાલિસરણની ગતિ વધે, માંસપેશિઓ મજબૂત બને, શરીર હલકું ફૂલ જેવું બને અને જીવનશક્તિમાં વધારો થાય. આટલું જ નહિ પણ જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, ઝાડા-પેશાબ સાફ થાય છે. ગોળમટોળ શરીરો માટે તો વ્યાયામ એ અમોઘ ઔષ્ધ છે.

અતિવ્યાયામથી થતા ગરલાભ

દરેક વસ્તુનો મિતયોગ એ વસ્તુનું મહત્ત્વ વધારે છે. અતિયોગ કે હીનયોગ એનું મહત્ત્વ ઘટાડી એને હેડી પાડે છે. વ્યાયામનું પણ એમ જ છે. આપણે ઉપર કસરત કોણે ન કરી નોંધીએ તે નોંધી ગયા છીએ. સુશ્રુત કહે છે કે ઉંમર, બળ, શરીરનો બાંધો, દેશ, કાલ અને અન્નપાન—આ બધા ઉપર વિચાર કર્યા વિના વ્યાયામની યોજના જે કરશે તે રોગોનો ભોગ થઈ પડશે. ગરમ પ્રદેશમાં અને ગરમ ઋતુમાં વ્યાયામ બહુ જ હલકી જાતનો હોવો નોંધીએ. ઠંડા મુલકમાં અને ઠંડી ઋતુમાં વિશેષ વ્યાયામ હિતકર થઈ પડે છે. સુકલકડી શરીરવાળાને માટે દંડબેઠક કુસ્તી જેવા દારુણ વ્યાયામ વર્જ્ય છે. બલવાન માણસો માટે હલકી કસરતો હિતકર નથી. ગમે ત્યારે વ્યાયામ કરનારને વ્યાયામના લાભ પ્રાપ્ત થતા નથી. નિયમસર સવારમાં કે સાંજના, સ્વચ્છ હવામાં, શાંત મનથી વ્યાયામ કરવો નોંધીએ. મન ગમે ત્યાં

ભટકતું હોય અને દંડ ખેંચે રાખવાથી યોગ્ય ફાયદો થતો નથી. વ્યાયામ તન્મયતાથી—ભાવનાથી—થવો જોઈએ.

અતિવ્યાયામથી અનેક ગેરલાભો થાય છે. આપણા દેશના ગરીબોને પેટ ભરી પૂરતું ખાવા મળતું નથી અને સારો દિવસ તનતોડ મહેનત કરવી પડે છે એટલે ક્ષયના ધણા દરદીઓ આ દેશમાં જોવામાં આવે છે. અતિવ્યાયામનું પરિણામ ક્ષય, શોષ, ખાંસી, શ્વાસ વગેરે છે. ચરક કહે છે કે “પ્રાક્ શ્રમાત્ વ્યાયામવર્જી સ્વાત્” શ્રમ પહેલાં વ્યાયામનો ત્યાગ કરવો. સુશ્રુત કહે છે કે “વલસ્ય અર્ધેન કર્તવ્યઃ વ્યાયામો હન્યતોઽન્યથા।” જેટલું બલ હોય તેનાથી અર્ધા બલથી વ્યાયામ કરવો. ‘બલાર્ધ’ની વ્યાખ્યા એક જાણે નીચે પ્રમાણે આપી છે: “કુખ, લલાટ, નાક, હસ્ત, પાદ અને સંધિઓ—દરેકમાં પરસેવો થાય અને મુખમાં શોષ પડે એ ‘બલાર્ધ’નાં લક્ષણો છે.”

અતિવ્યાયામથી બે પહાડ જેવા જીવાનો મરી ગયેલા મેં જોયા છે. અતિવ્યાયામથી હૃદય ઉપર એટલી બધી માઠી અસર થાય છે કે ન પૂછો વાત. અતિવ્યાયામથી હૃદયમાં ધબકારા (palpitation) થાય છે અને હૃદય નબળું પડે છે. માંસ-પેશીઓ બહુ થાકે એટલે તેમાંથી સારકાલેક્ટિક એસિડ નામનો એસિડ સ્રવે છે અને તે લોહીમાં મળે છે. પરિણામે, લોહીનો અમ્લપ્રતિયોગી (alkaline) ગુણ નષ્ટ થાય છે અને અમ્લતાનો વધારો થવાથી અનેક જાતના લયંકર રોગો પ્રાદુર્ભાવ પામે છે. માંસપેશીઓને બહુ થકવવાથી એની સ્થિતિસ્થાપકતા કમી થાય છે, તેની સંક્રાંચશક્તિ કમી થાય છે અને તે ઢીલી પડી જાય છે. બહુ કુસ્તી કરનારા કે ગળ ઉપરાંત કામ કરનારા મજૂરો આ જ કારણથી વહેલા મરણશરણ થાય છે.

આજકાલ વ્યાયામનો શોખ ગૂજરાતની યુવાન પ્રજામાં વધતો જતો જોવામાં આવે છે એ હર્ષની વાત છે. પરંતુ આજના

ધણખરા અખાડાઓમાં શાસ્ત્રીય રીતિએ વ્યાયામ ની યોજના કરવી ઘટે છે. ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (physiology) ના સિદ્ધાંતોને સમજીને વ્યાયામની યોજના કરવામાં આવે તો ધણો સારો લાભ થવા સંભવ છે. આંખો મીંચીને દંડ કાઢ્યા જ કરવા કે ખાઈ-પીને ખેઠકા કરવી કે કલાકો સુધી મગદળો ફેરવવા કે દશબાર જણા સાથે કુસ્ત્રી કરવી—આ બધાથી ફાયદાને બદલે ગેરફાયદો થાય છે. પાંચસો દંડ ઉતાવળે અને ઢંગધડા વિનાના કરતાં પદ્ધતિસરના પચાસ દંડ વધુ ફાયદાકારક છે. કુસ્તીમાં ધણી વખત અતિવ્યાયામ જ થવાનો સંભવ રહે છે. શક્તિ અનુસાર, ક્રમશઃ, વ્યાયામ વધારવામાં વાંધો નથી, પરંતુ એકદમ વધુ વ્યાયામસેવન હિતાવહ નથી.

કયો વ્યાયામ સારો ?

આ પ્રશ્નનો જવાબ આપવો એ સહેલું કાર્ય નથી. ફટલાક કહે છે કે દંડ ખેઠક કુસ્તી વગેરે દારુણ વ્યાયામથી શરીરને વધુ પડતો શ્રમ પડે છે માટે તેના કરતાં યોગનાં આસનો કરવાં વધુ હિતાવહ છે. ખીજ કહે છે કે યોગાસનો કે દેશી વ્યાયામ—પદ્ધતિ કરતાં ખુદ્દા મેદાનમાં, સ્વચ્છ હવામાં, ટેનિસ, કુટબોલ, હોકી કે ક્રિકેટ રમવાં વધુ હિતાવહ છે. ત્રીજો પક્ષ કહે છે કે એ બધુંય ખરું, પણ કુસ્તી તો કુસ્તી જ છે. તેની ખરાબરી કોઈ કરી શકે એમ નથી. ચોથો પક્ષ કહે છે કે વજન ઊંચકવા (Weight-lifting) જેવી ખીજ એક પણ સરસ કસરત નથી. વજન ઊંચકવાથી શરીર જેવું દઢ બને છે અને વજન વધે છે તેવું વજન કશાથી વધતું નથી. કોઈ કહે છે કે આ બધી વ્યાયામ-પદ્ધતિઓ ખર્ચાળ અને અકુદરતી છે. મહેનત સાથે ઉત્પાદન પણ થાય એ જ વ્યાયામ સૌથી સરસ અને સાદો. ખેતરમાં કે બગીચામાં જઈ ખોદવું કે બગીચાને પાવા ફૂવામાંથી પાણી કાઢવું કે

ઘંટી ફેરવી પાંચદશ શેર ખપ જોટલું દળી લેવું કે ધરનાં લાકડાં કાપવાં-ચીરવાં-એ શું ઓછું લાભદાયી છે ? યોગાસનના હિમાયતીઓ કહી રહ્યા છે કે આરોગ્યસંરક્ષણ અને દીર્ઘાયુષ્ય માટે યોગાસનોની ખરાબરી કરી શકે એવી ખીજ એક પણ વ્યાયામપદ્ધતિ નથી. ચાલવાના શોખીનો કહે છે કે આ બધી કડાકૂટ કરતાં સાંજના સંધ્યાકાલે મિત્રો સાથે ત્રણચાર માઈલ ફરી આવવું એ શું બસ નથી ? તરવાના શોખીનો કહે છે કે તરવા જેવી ખીજ સારી કસરત એક પણ નથી. ઘોડેસ્વારીના અને મોટર કે સાઈકલોના શોખીનો પોતાનો જ એકડો ખરો કરાવવા ક્યાં કટિબદ્ધ નથી થતા ? દેશી રમતોના હિમાયતીઓ ખો, આઘ્યાપાઘ્યા, ગેડીદડા વગેરે સ્ફૂર્તિજનક રમતોનાં યશોગાન ગાતાં થાકતા નથી. જેલોમાં ‘ ચક્કી ’ ફેરવતાં જે ‘ મસદસ બિલ્ડિંગ ’ અમો અનુભવતા તે ઉપરથી તો પ્રત્યેક અખાડામાં એક ચક્કી રાખવી જ જોઈએ એમ અમો માનતા. સરસ વ્યાયામ છે !! અને આ ‘ વિટામિન ’ ના યુગમાં, જ્યાં તાબૂત જેવી ફ્લોર મિડો ચૌટે ચૌટે થઈ છે ત્યાં ‘ ચક્કી ’ની પ્રતિષ્ઠા ફલપ્રદ નથી શું ?

આ બધામાંથી અમુક જ વ્યાયામ સરસ છે એમ કહેવું તે સહેલું કામ નથી. વ્યાયામ માત્ર સરસ છે-સુંદર છે. મનુષ્યજાતની રુચિ પણ ભિન્નભિન્ન છે. ગમે તે વ્યાયામ કરે તેમાં ખોટું કંઈ જ નથી.

વ્યાયામ સિવાયનો કોઈ ન રહે એ સમાજે જોવું જોઈએ. શહેરો વચ્ચેવચ્ચ નાનાનાના બગીચાઓ બનાવી તેમાં ખેલવા-ફૂંદવાની બાળકોને છૂટ હોવી જોઈએ. બચ્ચાં ધૂળમાં ન રમે પણ હરિયાળી જમીનમાં રમે એ ઇચ્છવા યોગ્ય છે, ધૂળથી બાળકનું આપણે રક્ષણ કરવું જોઈએ.

બાળકો માટે હલકી જાતનો, તાલબદ્ધ Rhythmic અને સસંગીત વ્યાયામ યોજવો જોઈએ. ખેંડના સરોદ સાથે લેઝીમ ચાલતી હોય વા ડ્રીલ ચાલતી હોય એ દસ્ય બહુ જ સુંદર હોય છે.

સ્ત્રીઓ માટે વ્યાયામ

“સ્ત્રીઓને ધરકામ શું ઓછું છે કે તમો તેમને માટે વ્યાયામની જરૂર જુઓ છો ? પાણી ભરવું, વાસણ વીછળવાં, રાંધવું, કપડાં ધોવાં વગેરે પૂરતું નથી શું ?”—આ અને આવા બીજા અનેક પ્રશ્નો આપણી સામે ઉપસ્થિત થાય છે. પાણી ભરવામાં, ઢળવામાં, કપડાં ધોવામાં, સ્ત્રીઓને ઓછો વ્યાયામ મળે છે એમ કહેવાનો મારો આશય જ નથી. એ પણ સરસ વ્યાયામ છે. ગામને પાદરે ફૂવો હોય અને ત્યાં ચાલીસપચાસ સ્ત્રીઓ પાણી ખેંચતી હોય, પાણીનાં ખેઠાં મૂકીને ‘સરખી સાહેલડીઓ’ સાથે વાતો કરતી કરતી છટાથી ચાલતી સ્ત્રીઓને જોવી એ પણ સરસ દસ્ય છે.

“સો સો ખેડલિયાંની હેલ્યું ચડે”

“છલકાતું આવે ખેડલું, મલકાતી આવે નાર રે
મારી સાહેલીનું ખેડલું.”

*

“રાણકદેવડી રે કાંઈ વધે દી’ ને રાત રે
પાંચ વરસની પાણી ભરે.”

આ આપણાં લોકગીતોમાંથી છલકાતાં ખેડાં સાથે ચાલી આવતી ‘મલકાતી નારો’ અને જુવાન વહુઓ પાણી ભરીભરીને દી’ ને રાત વધતી જ ચાલી જાય—એ ભાવ સહેજે વિસરાય એમ નથી. કેટલાંયે કવિહૃદયોને ફૂવા ઉપરના રમણીવૃદ્ધે ખેંચ્યાં

છે. માથે બળ્ખે બેઠાં લઈ ધરણીને બાણે ધ્રુવવતી ન હોય એવા રૂઆબથી ચાલતી સ્ત્રીને જોઈ કાનું હૃદય હર્ષથી નાચ્યું નહિ હોય ? એ આપણી ‘ મલકાતી ’ બહેનદીકરીઓનાં અંગલાઠાવ અતે કર્મ-સામર્થ્યનાં ઘોતક છે.

પરંતુ ખરેખર હાલ આ સ્થિતિ છે શું ? હું તો ના કહું છું. આજ તો આપણા જીવનમાં ઉલ્લાસ નથી, આનંદ નથી, મસ્તી નથી. આજે સાસુનણંદના ટટારાથી જુવાન ‘ માયકાંગલી ’ વહુ બેઠું લઈ દૂરે જાય છે, મરતાં મરતાં પાણી ખેંચે છે અને વેક માફક પાણી વહીને નિસાસો મૂકે છે અને કમર દુખવાની ખૂમો પાડે છે. આમ બળજબરીથી કરાવેલો વ્યાયામ વધુઓનાં વદનો મ્હાન કરી રહ્યો છે. પ્રથમ તો જીવકાતાં બેઠાં સાથે ચાલી આવતી ‘ મલકાતી નારો ’નાં જીવનમાં એક જાતની ‘ મસ્તી ’ હતી. તેમનાં ચલનમાં, તેમનાં પાણીસિંચનમાં, તેમનાં દળણાં દળવામાં એક જાતની ખુમારી હતી. આજે ખુમારી અને મસ્તીને કેકાણે કરાણાજનક વેઠ છે.

આપણે નવજીવનની નવપદ્ધતિ જોવા અધીરા બન્યા છીએ. એ વખતે સ્ત્રીઓ માટે પણ વ્યાયામ વિષે વિચાર કરવો પડશે. મુલરે સ્ત્રીઓ માટે જે વ્યાયામની યોજના રજૂ કરી છે તે તેમજ બીજી એવી વ્યાયામ-રીતો આપણે વિચારવી પડશે. સ્વચ્છ હવામાં ટેનિસ, સાઈકલિંગ, રાઈડિંગ, સ્કેપિંગ, ચક્રલિલ્લુ વગેરે રમે અથવા કરે એ ઇચ્છવાયોગ્ય છે. દિનપરદિન જે માનસિક શ્રમ આપણને ભોગવવો પડે છે તેને ભરપાઈ કરવા માટે વ્યાયામની ખૂબ જ જરૂર છે. સ્ત્રીઓમાં ચપળતા આવે, તે ઝપાટાભેર ચાલે, એ ‘ અબળા ’ મટી ‘ સમળા ’ થાય, તે ‘ માયકાંગલી ’ ‘ મટી મલપતી નાર ’ થાય એ માટે વ્યાયામની ખાસ જરૂર છે. દરેક સ્ત્રી સાંજના છ વાગ્યા પછી બહાર ફરવા જાય અને ત્યાં કંઈકે રમે એ

ધન્યવાદોગ્ય છે. તે રસોડાની ચાર લીંતોમાંથી નીકળી બહારનું સૃષ્ટિસૌંદર્ય જુએ એ નિતાન્ત આવશ્યક છે. યોગનાં કેટલાંક આસનો સ્ત્રીઓ ધર આગળ કરી શકે અને તે તેમને માટે સારાં પણ છે. ધરનું કામકાજ તો આપણી સ્ત્રીઓ કરશે જ પણ તે સાથે થોડી બહારની કસરતો પણ તે કરશે તો તેના દેહ અને મન માટે તે ફલદાયી નીવડશે.

વ્યાયામ અને લોજન

‘ વ્યાયામો હિ સદા પથ્યો બલિનાં સ્નિગ્ધભોજિનામ્ ’

(સુશ્રુત)

બલવાન અને સ્નિગ્ધ લોજન લેનાર મનુષ્યો માટે વ્યાયામ સદા પથ્ય છે એમ સુશ્રુત કહે છે. કસરત કરવાથી શરીરમાંથી પાણી, ક્ષારો, કાર્બન અને નાઇટ્રોજન વિશેષ પ્રમાણમાં જાય છે. માટે તે ખોટ ભરપાઈ કરવા માટે આપણે સારો પુષ્ટિકર ખોરાક ખાવો જોઈએ. કોષ (cells) રચનામાં જે અગત્યનો ભાગ લજવે છે તે દ્રવ્યનું નામ ‘ કોષદ ’—અંગ્રેજીમાં એને ‘ પ્રોટિન ’ કહે છે. આ પ્રોટિનયુક્ત ખોરાક કસરતવાળાઓએ વધુ લેવો જોઈએ. દરેક જાતનાં કોષમાં પ્રોટિન ખૂબ પ્રમાણમાં છે પરંતુ પ્રાણિજ પ્રોટિન (animal protein) અતિ ઉપયોગી—અતિ સુપાચ્ય ગણાય છે. આપણે જે માંસ નથી ખાતા તેમને માટે દૂધ જ એક એવો ખોરાક છે જેમાં આપણને ઉત્તમ પ્રોટિન મળી રહે. માટે કસરત કરનારાઓએ દૂધ ખાસ પીવું જોઈએ. દૂધની બનાવટો દહીં, છાશ, માખણ, ઘી, પેંડા, શીખંડ ઇત્યાદિ ખાદ્ય પદાર્થો વ્યાયામી માટે અત્યંત હિતકર છે. દૂધમાં પ્રચૂર પ્રમાણમાં ચૂનો, ફોસ્ફરસ, પ્રોટિન, સાકર જેવાં ઉપયોગી તત્ત્વો છે. આ સાથે ઘઉંની રોટલી, પૂરી, શીરો વગેરે લેવાય તો વિશેષ સારું. શાકભાજી, ફળ, દૂધ, ભાત, રોટલી, પૂરી વગેરે આહાર વ્યાયામીઓ

માટે જરૂરી છે. ટૂંકમાં, કાર્બન, નાઇટ્રોજન, ખનિજ ક્ષારો અને પાણી—આ તત્ત્વો શરીરમાંથી વધુ ખર્ચાય છે માટે વધુ લેવાં જોઈએ. આહારશાસ્ત્રનું પ્રાથમિક જ્ઞાન દરેક વ્યાયામપ્રેમીએ જાણી લેવું જોઈએ.

આપણે અહીં ચણાની દાળ લીંબવીને કાચી ખાવાનો ચાલ મલ્લો વગેરેમાં જોવામાં આવે છે. માંસાહારીઓના ખાદ્ય પદાર્થોમાં જે સ્થાન ઇંડાનું છે તેવું જ સ્થાન નિરામિષાહારીઓના ખોરાકમાં ચણાનું છે એમ સ્વ. ડૉ. બી. ડી. બસુ કહે છે.^૧ આપણા પૂર્વજો ચણાનું મહત્ત્વ બરાબર સમજ્યા હતા એમ મને લાગે છે. ચણાની અતેક બનાવટો અને તેનો ઓછોવત્તો હમેશાં ઉપયોગ યોજનાર પૂર્વજોની દીર્ઘદષ્ટિ માટે આપણને માન થાય છે. સેવ, ગાંકિઆ, મગજ, વડી, પાપડા, ચણા, ડાળિયા—વગેરે ચણાની અતેક બનાવટો શું બતાવે છે? ડાળિયા ખાવાનો ચાલ પાડનાર પુરુષ શું ઘેલો હશે?

બહુ ખાટાં, ખારાં અને રુક્ષ ભોજન વ્યાયામપ્રેમીએ કદી ન લેવાં. ફળ, શાકભાજી અને પ્રવાહી ખોરાક વધુ લેવાય તો સારું. કબજિયાત અને અજીર્ણ જેને રહેતાં હોય તેવાઓ માટે વ્યાયામ હિતાવહ નથી નીવડતો. કબજિયાત અને અજીર્ણ આહારની ભૂલને લઈને અને આપણી કેટલીક કુટેવોને લઈને થાય છે. યોગ્ય આહારવિહાર સાથે શાસ્ત્રીય વ્યાયામની યોજના થાય તો વધારે સારું.

૧ “ In the cookery of vegetarian Indians, besan serves the same purpose as the yolk of an egg does in European cookery.”

(*Diabetes Mellitus & its Dietetic Treatment.* p. 74.)

વ્યાયામ પછી માલીસ

उद्वर्तनं कफहरं मेदसः प्रविलापनम् ।

रिथरीकरणमंगानां त्वक्प्रसादकरं परम् ॥

(વાગ્મટ)

માલીસ કફને હણનાર છે, મેદને પિગળાવી નાખનાર છે, પ્રત્યેક અંગને મજબૂત બનાવનાર છે અને ચામડીને સુંદર બનાવનાર છે.

વાગ્મટ કહે છે કે વ્યાયામ પછી થોડી વાર શરીર દબાવવું. માલીસ તેલ વડે કરવામાં આવે છે. તેલના કાયદા આપણે અગાઉ જોઈ ગયા છીએ. ઘૃતાત્ શ્રેષ્ઠતમં તૈલં મર્દને ન ચ મક્ષણે—અર્થાત્ મર્દનમાં તો ઘી કરતાં તેલ જ શ્રેષ્ઠ છે. માલીસથી રુધિરાભિસરણ વધે છે, થાક ઊતરી જાય છે, એટલું સ્નેહ શરીરમાં પ્રવેશે છે, ચામડીને અતિ સ્વચ્છ રાખે છે. માંસપેશીઓને દૃઢ બનાવે છે, કબજિયાત મટાડે છે. પેટ ઉપર ધીરેથી માલીસ કરવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે. મધુમેહવાળાઓને માટે તૈક્ષાભ્યંગની ડો. યસુ ખાસ ભલામણ કરે છે. “અભ્યંગં કારયેન્નિત્યં સર્વેભ્વંગેષુ પુષ્ટિદમ્” હોમેશાં અભ્યંગ તો કરવો જ જોઈએ, કારણ કે તે પુષ્ટિપ્રદ છે. માલીસથી મુખની કાંતિ અને દેહની દૃઢતા વધે છે, નાડીતંત્રને સ્નેહન મળે છે.*

* “... and massage acts on the central system through the nerves of sense, stimulating or soothing according to the nature and amount of manipulation.”

‘Exercise in Education & medicine.’ by R. Tait mc Kenzie, M.D; L.L.D; mc Gill University. p. 67.

પ્રકરણ સાતમું

સ્નાન

આપણે હિંદુઓ હમેશાં સ્નાન કરીએ છીએ. સ્નાન એ તો હિંદુઓ માટે ધર્મનું એક અવિભાજ્ય અંગ બની ગયેલું છે. કોઈ પણ પવિત્ર કાર્ય સ્નાન સિવાય થઈ શકતું જ નથી. હિંદુઓ સ્નાનને કેવળ દેહશુદ્ધિકર જ માનતા નથી; હિંદુઓને મન સ્નાન એ પવિત્ર, ‘પાપોપશમનમ્’ અને ઓન્મેષલપ્રદમ્’ છે. પાપનો નાશ કરનાર અને ઓજ તથા બળને આપનાર સ્નાનનો મહિમા આર્યોએ સુંદર રીતે ગાયો છે. દુનિયાની ખીણ કઈ પ્રજાએ નદીઓને ‘દેવીઓ’ તરીકે સંબોધી છે—સંબોધી જ નથી, પૂછ છે ? વ્યપોહતુ મનોમલં કલિન્દનન્દિની સદા’ યમુનાજીના નિર્મળ જળમાં સ્નાન કરવા ઊતરેલ ભક્ત યમુના દેવીને સંબોધે છે : “હે કલિન્દનન્દિની ! તારા સ્નાનથી મારા મનનો મેલ દૂર કર.” નદીસ્નાન અને સમુદ્રસ્નાનને આર્યોએ ધર્મ સાથે એવાં તો વણી લીધેલાં છે કે કેમે કરી, આર્યો નદીઓનું માહાત્મ્ય વિસરી શકે એમ નથી. કલકલનિનાદિની ભગવતી ભાગીરથીના દર્શનથી આર્યો પોતાને પવિત્ર માને છે. ‘શર્મદા નર્મદા’નાં દર્શનથી હિંદુઓ રોમાંચ અનુભવે છે. નદીઓમાં પુષ્પ, શ્રીફળ, દીપક, પૈસા વગેરેનાં નૈવેદ્ય ધરાવનારા ભાવિકાને જોઈને કયા ભક્તહૃદયને આનંદ નથી થતો ? હિંદુઓને મન સ્નાન એ અત્યંત પવિત્ર પાપોપશમન અને મંગલ ક્રિયા છે. જે હિંદુ પૂર્વજોએ સ્નાનને આટલું વ્યાપક બનાવ્યું છે

તે પૂર્વજ્ઞેને નમન કરવાનું મન થઈ આવે છે. યજ્ઞ, હોમ, જપ, સ્વસ્તિવાચન, લગ્ન, ઉત્સવ વગેરે મંગલ ક્રિયાઓમાં સ્નાન હોય જ. મંગલસ્નાન સિવાય મંગલક્રિયા સંભવી શકે જ નહિ.

સુશ્રુત સ્નાનનું માહાત્મ્ય નીચેના શબ્દોમાં ગાય છે.

નિદ્રાદાહશ્રમહરં સ્વેદ કઙ્ઘૂતૃષાપહમ્ ।
 દ્વયં મલહરં શ્રેષ્ઠં સર્વેન્દ્રિયવિશોધનમ્ ॥
 તન્દ્રાપાપોપશમનં તુષ્ટિદં પુંસ્ત્વવર્ધનમ્ ।
 રક્તપ્રસાદનં ચાપિ સ્નાનમગ્નેશ્ચ દીપનમ્ ॥

અર્થ : સ્નાન નિદ્રા, દાહ અને શ્રમને હરનાર છે; સ્વેદ, કંઠૂ (ખૂજલી) અને તૃષાને હણનાર છે; મનને આનંદ આપનાર છે; અને સર્વ ઇન્દ્રિયોની શુદ્ધિ કરનાર છે. તન્દ્રા અને પાપનું શમન કરનાર છે. તુષ્ટિ (સંતોષ) અને શક્તિ આપનાર છે. પુંસ્ત્વ (પુરુષાતન) વધારનાર છે, લોહીને સાફ રાખનાર છે અને જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર છે.

(સુશ્રુત સંહિતા, ત્રિ. સ્થા. અ. ૨૪-૫૭, ૫૮)

વાગ્ભટ કહે છે કે સ્નાન દીપન (જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર) છે, વૃધ્ય છે (વૃધ્ય એટલે tonic—શક્તિ આપનાર—વાજકરણ) આયુષ્યપ્રદ છે અને ઊર્જા (ઉત્સાહ) અને બલને આપનાર છે. (અષ્ટાંગ હૃદય)

સ્નાનને વૃધ્ય (વાજકરણ) કહેવામાં કાંઈને અતિશયોક્તિ લાગશે, પરંતુ તેમ નથી. સ્નાનથી મન પ્રકુલ્લ બને છે એટલે પ્રહર્ષ થાય છે અને હર્ષથી વાજકરણશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. ચરકે યોગ્ય જ કહે છે કે સંકલ્પો વૃષ્યાગામ્ અથવા સંકલ્પબળ જેવું

ખીજું કંઈ વૃધ્ય નથી. સ્નાન પછી તાઝગી જે અનુભવતા હશે તે સ્નાન એ વૃધ્ય છે—tonic છે—એની સાક્ષી પૂરશે. સઘઃસ્નાતા સુંદરીની દેહલતા ઉપર કયા કવિની કલ્પનાશક્તિ ઉત્તેજિત નથી થઈ? વર્ષાઋતુમાં પર્જન્યથી અભિષેક પામેલી વસુંધરા જેમ કાસનાં શ્વેત પુષ્પોથી શરદ્ઋતુમાં શોભી જાહે છે તેમ મંગલસ્નાન પછી શ્વેત વસ્ત્ર ધારણ કરેલી સુંદરી શોભી જાહે છે. સ્નાન સુંદરીને જ નહિ, પુરુષને પણ શોભા અર્પે છે.

સ્નાન જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. ભાવમિશ્ર (ભાવપ્રકાશનો કર્તા) કહે છે કે :

बाह्यैश्च सेकैः शीतार्थैरूष्मान्तर्याति पीडितः ।

नरस्य स्नातमात्रस्य दान्यते तेन पात्रकः ॥

આમડીમાં રહેલું બાજક પિત્ત બાહ્ય શીત જલના સ્પર્શથી શરીરની અંદર જઈ જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. આજના ઇન્દ્રિય-વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ આ જ વાત ખીજી રીતે રજૂ કરે છે. શીત—સ્નાનની. અસર દર્શાવતાં ડૉ. ઘોષ (‘હાઈજિન એન્ડ પબ્લિક હેલ્થ’ના લેખક) લખે છે :

“The first effect produced by a cold bath is one of shock followed by contraction of the superficial blood vessels, but the vessels dilate very soon, giving the person a feeling of warmth and pleasure.” (P. 297)

ઠંડા સ્નાનથી શરૂઆતમાં રક્તસ્થાનકો સહેજ સંકોચ પામે છે અને પછી થોડી વારમાં તે વિસ્તૃત થઈ મનુષ્યને હિષ્મા અને હર્ષ આપે છે. ઠંડા સ્નાન પછીથી શરીરમાં જે સ્ફૂર્તિ અને ગરમી લાગે છે તેવી ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી લાગતી નથી.

ઠંડા પાણીથી નાહવું જોઈએ કે ગરમ પાણીથી ?

ધણાના મનમાં આ પ્રશ્ન જોડે છે. હિંદુસ્તાન ગરમ પ્રદેશ છે. આપણા દેશમાં સવારસાંજ બે વખત સ્નાન કરવું જોઈએ અને ધણા બ્રાહ્મણો અને વૈષ્ણવો બે વખત નહાય છે પણ ખરા. સવારનું સ્નાન ઠંડા પાણીથી અને રાતનું સ્નાન ગરમ પાણીથી કરવામાં આવે તો સારું. સવારમાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી શરીરમાં ગરમી અને સ્ફૂર્તિ આવે છે. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી સારી ભૂખ લાગે છે એમ ડૉ. કેનેગ પણ કહે છે. (New Dietetics)

આખો દિવસ કામ કરી કરીને માણસો થાકી ગયેલાં હોય છે. કામને લીધે પરસેવો થયેલો હોય છે એટલે શરીર પણ ચીકણું અને ગંદું લાગે છે. એટલે થાકને દૂર કરવા માટે તેમ જ પરસેવો અને ચિકાશ દૂર કરવા માટે સાંજે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાની જરૂર છે. શ્રમને દૂર કરવા માટે સ્નાન પરમ ઔષધ છે, અને આથી જ ચરકે “સ્નાનં શ્રમહરાણાં” કહ્યું છે.

ગરમ પાણીએ સ્નાન

હું આગળ કહી ગયો છું કે સાંજે ગરમ પાણીએ સ્નાન કરવું હિતાવહ છે. આપણા દેશમાં, મોટે ભાગે, ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાનું જ પ્રચલિત છે. યુરોપ આદિ દેશોમાં ધણાખરા વિદ્વાનો ઠંડા પાણીથી નાહવાની ભલામણ કરી રહ્યા છે. આ વિવાદસ્પદ પ્રશ્નની ચર્ચામાં આપણે અહીં નહિ જતરીએ. સુશ્રુત કહે છે કે:—

અતિશીતામ્બુ શીતે ચ શ્લેષ્મમારુત્તકોપનમ્ ।

અત્યુષ્ણમુષ્ણકાલે ચ પિત્તશોણિતવર્ધનમ્ ॥

(સુશ્રુત)

અર્થ : અતિ ઠંડા પાણીથી શીતઋતુમાં સ્નાન કરવાથી કફ અને વાયુ ક્રોધે છે, જ્યારે અતિ ઉષ્ણ પાણીથી ઉષ્ણકાલમાં સ્નાન કરવાથી પિત્ત અને રક્ત વધે છે અને બગડે છે.

આપણો દેશ, સાધારણ રીતે, ગરમ પ્રદેશ કહી શકાય. એટલે આ દેશમાં ઠંડા પાણીના સ્નાનનો પ્રચાર થાય એ ઇચ્છવાયોગ્ય છે. પરંતુ શિયાળામાં જ્યાં ખૂબ ટાઢ પડતી હોય તે વખતે ઠંડે પાણીએ નાહવું ઉચિત નથી. નાહતી વખતે આનંદ થવો જોઈએ. ઠંડીથી કાયા ઘૂંજતી હોય અને તેમાં એક નિયમ તરીકે તમો ઠંડે પાણીથી નાહશો તો તમને તે પસંદ જ નહિ પડે. એથી શરદી થવાનો સંભવ રહે છે. માટે ખૂબ ઠંડી વખતે સહેજ ગરમ પાણીથી અને ખૂબ ગરમી વખતે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું હિતાવહ છે. પરંતુ સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત મનુષ્ય જો સવારમાં બારે માસ ઠંડે પાણીએ સ્નાન કરે તો તે સ્વાસ્થ્ય-પ્રદ છે. કૂવાનું તાજું પાણી અથવા નદી કે તળાવમાં સવારમાં વહેલા ઊડી નાહવાથી પાણી બહુ ઠંડું લાગતું નથી. ભાવમિશ્ર કહે છે કે:—

શીતેન પયસાસ્નાનં રક્તપિત્ત પ્રશાન્તિકૃત્ ।

તદેવોષ્ણેન તોથેન બલ્યં વાતકફાપહમ્ ॥

ઠંડા પાણીએ સ્નાન કરવાથી રક્તપિત્તની શાંતિ થાય છે; જ્યારે ઉષ્ણ પાણીથી સ્નાન કરવાથી વાત અને કફ હણાય છે અને બળ આવે છે. અર્થાત્ ભાવમિશ્ર ગરમ પાણીના સ્નાનને બલ્ય—tonic—બલ્યપ્રદ ગણે છે. અને આ જ કારણથી એક હરિશ્ચંદ્ર નામના લેખકે સદા પથ્ય એવી ચીજોમાં ‘ગરમ જલથી સ્નાન’ ને ગણાવ્યું છે.

હું આગળ કહી ગયો છું કે થાક ઉતારવ માટે, શરીરનો મેલ કાઢવા માટે, શરીરને સાફ રાખવા માટે ગરમ પાણીથી નાહવું એ સરસ છે. આપણો દેશ ખેતીપ્રધાન હોઈ આખા દિવસના શ્રમને અંતે રાત્રે ગરમ પાણીથી નાહવાથી જે શાંતિ અને આનંદ મળે છે તે ઓરજ છે. ગરમ પાણીથી બધી વખત નાહવાનું ઠીક નથી લાગતું.

માથે કદી ગરમ પાણી નાખવું નહિ

उष्णेन शिरसः स्नानं अहितं चक्षुषः सदा ।

शीतेन शिरसः स्नानं चक्षुष्यमिति निर्दिशेत् ॥

(સુશ્રુત)

કદી પણ માથા ઉપર ગરમ પાણી નાખવું નહિ. એથી આંખ બગડે છે. એથી બિલકું, માથા ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું એ આંખો માટે અતિહિતકર છે. માટે જે ગરમ પાણીથી નાહતા હોય તે આટલી વાત યાદ રાખે કે ગરમ પાણી માથા ઉપર રેડવાથી આંખો બગડે છે અને ઠંડું પાણી માથે રેડવાથી આંખો સુધરે છે.

નદી—તળાવ અને સમુદ્રમાં સ્નાન

જ્યાં જ્યાં દરિયો હોય ત્યાંના લોકો જે સમુદ્રમાં સ્નાન કરવાનો નિયમ રાખે તો ઘણું સારું. સમુદ્રના પાણીમાં વિદ્યુત્-પ્રવાહ છે અને તે સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે એમ વિદ્વાનો માને છે. સમુદ્ર-સ્નાનથી કેટલાક રોગો મટે છે.

નદીમાં નાહવાનું પણ સારું છે. પરંતુ નદીનું પાણી વહેતું, નિર્મળ હોવું જોઈએ. મોટા તળાવમાં નાહવાનું પણ સારું છે.

પરંતુ ઠંડા પાણીમાં બહુ વખત રહેવાથી ધાર્યો ફાયદો થતો નથી; બિલકુલ નુકસાન થાય છે. ઠંડે પાણીએ નાહનારે તુરત જ પાણીમાંથી બહાર નીકળી જઈ દિલ ટુવાલ વડે સાફ કરી નાખવું જોઈએ. બહુ વખત ઠંડા પાણીએ નાહવાથી સ્નાનનો ધારેલો ફાયદો થતો નથી.

નાહવાનો વખત

આ જમાનો સ્વચ્છંદ-પોષક છે. સાધારણ રીતે નાહવાનો વખત સવારનો છે. પો ફાટતા પહેલાં નાહીધોઈને પરવારી લેવાય તો ઘણું સારું; પણ આ જમાનામાં ખાસ કરીને ભણેલાઓ ગમે તે વખતે નાહે છે. કોઈ બપોરે બે વાગે, તો કોઈ ખાતાં અગાઉ ૦ કલાક પહેલાં, તો કોઈ સાંજે—આમ મનસ્વી રીતે સ્નાન કરે છે. પરંતુ પ્રાચીનોએ તો નાહવા માટે પ્રાતઃકાલને જ શ્રેષ્ઠ ગણ્યો છે. આત્મમુહૂર્તમાં બિઠવાની આર્યોને આજ્ઞા છે. આર્યો ‘ઉષર્ણુધ’ હતા. નિત્ય નૈમિત્તિક કાર્ય પતાવી લઈ સવારમાં જ તે સ્નાન કરતા. સવારમાં સ્નાન કરવાથી શરીરમાં અજબ સ્ફૂર્તિ આવે છે અને ગરમી પણ ઠીક ઠીક જળવાઈ રહે છે. શ્રી. ખીરેન્દ્રનાથ ઘોષ કહે છે કે “ The best time for taking bath is the morning; if taken at night it should, as a rule, be a warm one. ”

અર્થાત્ સ્નાન માટે ઉત્તમ વખત સવારનો જ છે. જો રાત્રે સ્નાન કરવું હોય તો ગરમ પાણીએ નાહવું ઉચિત છે.

સ્નાન પછી ટુવાલ વડે દિવ્ય લુછવું

આપણા દેશમાં સ્નાન કરીને સ્વચ્છ ટુવાલ વડે શરીર લૂછી નાખવાનો ચાલ નથી. કેટલેક સ્થળે પહેરેલા ધોતિયાના

એક છેડાને નીચેવી કાઠી તે વડે શરીર લૂછવામાં આવે છે. કેટલાક શરીરને થોડી વાર સુકાવા દે છે અને શરીર સુકાઈ ગયા આઠ વસ્ત્રો પહેરી લે છે. કેટલાક બદલવાના ધોતિયાના એક છેડાથી જ શરીર લૂછે છે. આ બધી રીતો સારી નથી. જે વસ્ત્ર પહેરીને નાહતા હોઈએ તે જ વસ્ત્રના એક છેડાથી શરીર લૂછવું એ ઠીક નથી. ચરક કહે છે કે—

“ ન સ્નાનશાય્યા સ્પૃશેદુત્તમાઙ્ગમ્ ”

(સૂ. સ્થા. અ. ૮-૨૨)

અર્થાત્ : સ્નાન કરતી વખતે પહેરેલા વસ્ત્રથી કદી ઉત્તમાંગનો સ્પર્શ ન કરવો.

દિલ લૂછવા માટે એક સરસ, સ્વચ્છ ટુવાલ રાખવો જોઈએ, અને એ ટુવાલ વડે દિલ બરાબર ધસી ધસીને લૂછી નાખવું જોઈએ. ભાવભિંચે યોગ્ય જ કહ્યું છે—

સ્નાનસ્યાનન્તરં સમ્યગ્વસ્ત્રેગાંગસ્ય માર્જનમ્ ।

કાન્તિપ્રદં શરીરસ્ય કણ્ઠૂત્વગ્દોષનાશનમ્ ॥

સ્નાન પછી સારી રીતે, સ્વચ્છ વસ્ત્રવડે દિલ લૂછી નાખવું જોઈએ. આ અંગમાર્જનવિધિ કાન્તિપ્રદ છે અને ખૂજલી, ચામડીના રોગો વગેરેનો નાશ કરનાર છે.

એકનો વાપરેલો ટુવાલ ખીન્નએ ન વાપરવો જોઈએ.

કોણે સ્નાન ન કરવું ?

તદ્વાતિસાર ધ્વરિતકર્ણશૂલ્લાનિભાર્તિષુ ।

આધ્માન રોચકાજીર્ણ ભુક્તવત્સુ ચ ગર્હિતમ્ ॥

(સુશ્રુત)

અર્થ : જેને ઝાડા થતાં હોય, તાવ આવતો હોય, કાનમાં ચસકા મારતા હોય અને વાયુના ખીજ વિકારો થતાં હોય, પેટમાં આક્રોશ ચડતો હોય, અરુચિ હોય, અજીર્ણ હોય—આ બધા માટે સ્નાન નિષિદ્ધ છે. ખાઈને તુરત સ્નાન ન કરવું જોઈએ.

ડો० ખીરેન્દ્રનાથ ઘોષ કહે છે કે “ઉપવાસ વખતે, સારી રીતે જમી બિઠ્યા પછી તુરત જ, તેમ જ કામ કરવાથી ઉત્પન્ન થયેલા થાકના વખતમાં સ્નાન ન કરવું જોઈએ.”

જમીને તરત નાહવાથી પાચનક્રિયા બગડે છે.

આંબળાના પાણીથી સ્નાન

ભાવમિત્ર કહે છે :

યઃ સદામલકૈઃ સ્નાનં કરોતિ સ વિનિશ્ચિતમ્ ।

વલ્પિપલિત નિર્મુક્તો જીવેદ્વર્ષશતં નરઃ ॥

(ભાવપ્રકાશ પૃ. ૨૬૬)

અર્થ : જે મનુષ્ય હમેશાં આંબળાના પાણીથી સ્નાન કરે તે વળિયાંપળિયાંથી મુક્ત રહી સો વર્ષ સુધી જીવે છે.

આંબળાં રસાયન છે. આયુર્વેદમાં આંબળાંની પ્રશંસા ખૂબ જ કરવામાં આવેલી છે. આંબળાંમાં પાંચ રસ છે, લોહનો ભાગ છે. હમેશા આંબળાં ખાવાથી મનુષ્ય દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. આંબળાના ઉકાળાવડે નાહવાથી શરીરમાં કાયદો થાય એ તદ્દન સાચી વાત છે. આંબળાંના પાણીથી સ્ત્રીઓ વાળ ધૂએ છે અને તેથી માથું સાફ રહી વાળ સરસ વધે છે. આ વાત ફક્ત ભાવ-મિત્રે જ કહી છે—ખીજે જેવામાં નથી આવતી.

સ્નાનની જગા

પ્રત્યેક ઘરમાં સ્નાન માટે ઇલાયદી જગો હોવી જોઈએ. આપણાં ઘરોમાં નાહવા માટે કંઈ પણ સગવડ નથી હોતી એટલે

પ્રત્યેક અંગ બરાબર ધોઈને સાફ રાખી શકાતું નથી. નાહવા માટે બુદી ઓરડી હોય તો સ્ત્રી કે પુરુષ નિશ્ચિતે તેમાં પ્રત્યેક અંગ બરાબર ધોઈને સાફ રાખી શકે. આપણે ત્યાં તો ઓટલે બેસીને સ્ત્રીપુરુષો નહાય છે. આ સ્થિતિમાં, શરમને લઈ ને છૂટથી, નાહી શકાતું જ નથી. અને આ જ કારણથી આપણાં સ્ત્રીપુરુષોમાં ખસ, ખુજલી અને દાદરના ઘણા કેસો જોવામાં આવે છે. દરેક ઘરમાં સ્નાનાગાર (બાથરૂમ) હોવું જ જોઈએ.

સાબુનો ઉપયોગ

પહેલાંના વખતમાં આજના જેવા સાબુ ન હતા. પણ 'સ્નાન રજ'નો ઉપયોગ થતો સુગંધી વસ્તુઓ શરીર ઉપર ઓળવામાં આવતી. નાહવાનો સાબુ ગમે તેવો ન વાપરવો જોઈએ. જે સાબુમાં બહુ સોડા કે બહુ ક્ષારો હોય તે સાબુ ચામડીને બગાડે છે. સાબુ ચામડીને લીસી અને મૃદુ રાખે એવો હોવો જોઈએ. ગોદરેજના નાહવાના સાબુ નં ૧—નં. ૨, મ્હૈસુર સેન્ડલ સોપ, હિમાની સોપ, ગ્લીસરીન સોપ, આ સરસ જાતના સાબુ છે. ચામડીને તે મુલાયમ રાખે છે, શરીરને સ્નેહન આપે છે. ઊંચી જાતની સુગંધથી મન પ્રફુલ્લ રહે છે, શરીર ઉપરનાં જંતુ નાશ પામે છે. ગમે તેવા હલકા સાબુથી નાહવા કરતાં તો વગર સાબુએ નાહવું વધુ હિતકર છે. હમેશાં સાબુથી ન નવાય. તો ફિકર નહિ, પરંતુ અકવાડિયામાં બે દિવસ તો સાબુથી નાહવું જ જોઈએ.

તૈલાભ્યંગ શરીરનું ઘર્ષણ

તૈલાભ્યંગ પછી આપણે સ્નાન કરીએ છીએ. તેલની ચિકાશ દૂર કરવા માટે સાબુ કરતાં ચણાનો લોટ સરસ છે; પણ આજના મુધરેલાઓને ચણાનો લોટ વાપરવો પમંદ નહિ પડે. તો એક

ખાસ ખાદીનો નાનો કકડો પાણીમાં બોળાને તે વડે આખું શરીર ધસી નાખવું શ્રેયસ્કર છે. એથી શરીર ઉપરનો મેલ બહુ સારી રીતે ઊખડે છે. હાથે શરીરને બોળાને નાહવા કરતાં આવી રીતે ખરબચડા કકડાથી દિલ ધસીને સાફ રાખવું વધુ હિતકર છે. જ્યાં હુમેશાં તૈલાભ્યંગ કરવાનો ચાલ છે ત્યાં આવી રીતે કકડાથી શરીર ધસવાનો ચાલ પણ છે. આપણા મહેનતુ લોકો માટે આવી રીતે શરીર સાફ કરવું વધુ હિતકર છે. શરીરનાં તમામ છિદ્રો આથી ખૂબ ખુલ્લાં રહે છે. ઘર્ષણથી ચામડી પણ ખૂબ સરસ રહે છે અને રુધિરાભિસરણ પણ ત્વરિત બને છે. આવી રીતે સ્નાન કરનારને દાદર કે લૂખસ થાય જ નહિ.

સ્નાન અને ચારિત્ર

મથાળું વાંચી ધણાને નવાઈ લાગશે. પણ સ્નાનને ચારિત્ર સાથે સંબંધ છે એમ હર્બર્ટ સ્પેન્સર તેમના ‘સ્ટડી ઓફ સોસિયોલોજી’ નામના ગ્રંથમાં લખે છે. આ તત્ત્વવેત્તા કહે છે :

“Go to any jail and ascertain how many prisoners had been in the habit of taking a morning bath, and you will find that criminality habitually went with dirtiness of skin. Count up those who had possessed a second suit of clothes and a comparison of the figures would show you that . . .” (P. 361)

અર્થાત્ કોઈ પણ કેદખાનામાં જઈને જુઓ અને જે કેદીઓ સબ લઈને આવ્યા હોય તેમને મળીને પૂછો કે તેઓમાંના કેટલા હુમેશાં સ્નાન કરતા હતા? તમને જણાશે કે તેઓમાંના ઘણા ખૂબ સવારમાં સ્નાન કરનારા ન હતા. ગંદી ચામડી અને ગુનાઓ, મોટે ભાગે, સાથે-

૫ સવારમાં ઠંડા પાણીએ નાહવું હિતાવહ છે; પરંતુ ઠંડા પાણીના સ્નાનની ક્રિયા જલદી આટોપી લેવી જોઈએ.

સવારનું સ્નાન તાઝગી અને ગરમી લાવવા માટે લેવાનું છે. રાત્રે ગરમ પાણીથી નાહતી વખતે શરીર સાફ કરવા તરફ પૂરતું ધ્યાન આપવું.

૬ એક નાના સ્વચ્છ કકડા વડે શરીર ઘસવું હિતકર છે.

૭ ઊંચી જાતના સાબુથી નાહવું હિતકર છે.

૮ ઘરમાં જેટલાં માણસો હોય તેટલા દુવાલ જુદા જુદા રાખવા જોઈએ. દુવાલ સિવાય સ્નાન થઈ શકે જ નહિ.

૯ અવારનવાર નદી, સમુદ્ર, સરોવરમાં સ્નાન કરવું આરોગ્યપ્રદ છે.

૧૦ સવારસાંજ બે વખત નાહવાનો ચાલ પાડવાની જરૂર છે. સ્નાન આરોગ્ય, સૌન્દર્ય અને લક્ષ્મી વધારનાર છે.

૧૧ સ્નાનને ચારિત્ર સાથે ઘણો જ ધનિષ્ઠ સંબંધ છે, માટે ચારિત્રની દૃષ્ટિએ પણ સ્નાન કરવું હિતકર છે.

પ્રકરણ આઠમું

ધ્યાનધારણા

મંગલાચારયુક્તાનાં નિત્યશ્ચ પ્રયતાત્મનામ્ ।

જપતાં જુહતાશ્ચૈવ વિનિપાતો ન વિદ્યતે ॥ (મનુ)

મંગલ આચારયુક્ત, સંયતાત્મા અને જપહોમ કરનાર
મનુષ્યનો વિનિપાત—વિનાશ—સંભવતો જ નથી. (મનુ)

જગતમાં આજ શાંતિ નથી, કોલાહલ છે, દારુણ કોલાહલ
છે. સવારથી સાંજ સુધી જીવલેણ ઉપાધિઓમાંથી માણસ
ભાગ્યે જ છૂટો થાય છે. ચિંતાઓ અને પીડી રહી છે, લાલસાઓ
અને ભરખી રહી છે. મૌનથી જ વ્યાખ્યાનો આપનારા ધન્ય
ગુરુઓ પણ નથી રહ્યા. દેવમંદિરોમાં ય કોલાહલ અને અશાંતિ
વ્યાપેલી છે. શાંત સ્થળ શોધ્યું જડતું નથી. જીવલેણ ઉપાધિઓ,
માનસિક વ્યગ્રતા, કાળજી ચીરતી ચિંતાઓ અને આત્મા હણતી
વાસનાઓથી અટુલો માનવી ધેરાયેલો છે.

દિન જાગ્યે નવનવા રોગો દર્શન દે છે અને લાખોને સ્વાહા
કરે છે. યાતનાઓની ત્રિચિયારીઓથી જગતશાંતિ ભયમાં આવી
પડી છે.

સંચાઓના ધણુધણાટમાં ગરીબોની ચીસો સંભળાતી નથી. લાખો મિલમજૂરોની આંખમાં મૃત્યુની છાયા છાઈ રહી છે, યંત્રોમાં લાખોની કાયા પિસાઈ રહી છે. અત્યાચાર, ત્રાસ, બેર-બુલમ ચોતરફ ડોકિયાં કરી રહ્યો છે. આવા જમાનામાં આપણે જીવીએ છીએ.

અને ચિંતન કરવું તે તો મનનો વિષય જ છે. સ્વભાવથી જ ચંચલ એવા મનમાં હવે શાંતિ રહી નથી. આવતી કાલ કેવી જશે તેની ચિંતામાં ને ચિંતામાં જ મનની શાંતિ નાશ પામી છે. ચોતરફ વિષયોને ઊશ્કેરનારું વાતાવરણ છે. આંખડીની મોહિની અંગના અભિલાષો, ઇંદ્રિયોનાં બંડ, અને સાધુત્વનાં ખંડેરો વચ્ચે અંગોઅંગમાં કામાગ્નિ પ્રદીપ્ત થઈ રહ્યો છે. હૃદયતુલુકુટીરમાં સ્મરાગ્નિ ઉદ્દિપ્ત થઈ રહ્યો છે. શરીરનો મોહ મટીને ઈશ્વર તરફ સ્નેહ પ્રગટે એવું એક પણ ચિહ્ન જણાતું નથી. અવિવેકી વિષય-વિહાર જાણે ઓછો હોય એમ એને વધુ ઉદ્દિપ્ત બનાવવા દર સ્ટીમરમાં જાતીય સાહિત્યના ગંજ ખડકાય છે. પાપનો પરિવાર વધી રહ્યો છે, ઇંદ્રિયોનાં બંડો આવશ્યક મનાવા લાગ્યાં છે, સંયમની ઠેકડી થઈ રહી છે. પરિણામે દેહ અને દેહીના મંદવાડ જણાય છે.

ગરીબી અને અજ્ઞાનતા ઘટઘટમાં ભરી છે અને એક કવિ કહે છે તેમ

દુનિયાં જલે સ્થળસ્થળે દેવમાં કારમા
એ ઝાળના તણખા ઊડે છે આલમાં.

અને અખાની વાણીમાં કહું તો

દેહાભિમાન હતું પાશોર, વિદ્યા ભણતાં વાંચું શેર.
ચર્યા વદતાં તોલું થયો, ગુરુ થયો ત્યાં મણુમાં ગયો.
એમ હલકાથી ભારે હોય, આત્મજ્ઞાન મૂળગું તે ખોય.”

એમ દેહાલિમાન ખૂબ વધ્યું છે. પ્રથમ જે વિદ્યાનું પ્રયોજન 'ઉપશમવતાં ક્લેશહતયે' હતું તે આ જ 'વિષયસુખવૃદ્ધયૈ વિષયીણામ્' બન્યું છે.

અને આ વિષમસ્થિતિમાં ધર્મ અને ઈશ્વરની સામે ખંડ શરૂ થયું છે. ધર્મ અને ઈશ્વરને માનવ નિર્મળતામાંથી જન્મ લેતા ભ્રમ તરીકે પિછાનવામાં આવ્યો છે. ધર્મ એ જીવનને ઘડનારું પ્રેરક બળ છે એનો આજે ઇનકાર થઈ રહ્યો છે. અને ધર્મ સામે જે પ્રહારો થઈ રહ્યા છે તે ખોટા પણ નથી. હાલ જે સ્થિતિમાં ધર્મનાં દર્શન આપણને થઈ રહ્યાં છે તે ધર્મ કરતાં તો અધર્મ વધુ સારો હોય એમ માનવાને મન લલચાય છે. હાલ ધર્મ મનુષ્યને જેટલો અધર્મ શીખવે છે તેટલો અધર્મ તો તેને નાસ્તિકતા પણ નહિ શીખવે. આધુનિક ધર્મ એ ખરેખર સમાજને ઘેનમાં રાખી મૂકનાર અશીળની ગોળી જ છે. આત્યાર્થો, મહંતો, ગોંસાર્થઓ વગેરેની સડેલી સંસ્થાઓમાંથી બેહદ બદબો વછૂટી રહી છે. એમની નાગ-ચૂડમાંથી છોડવનાર અને યુગધર્મની છાતીના ધબકારા સમજનાર એકાદ અરવિંદ જેવા યોગીશ્વરની હિંદ રાહ જોઈ રહ્યું છે. યોગીઓના દેશમાં આજે લક્ષ્મણો અને લંપટોએ અડ્ડા જમાવ્યા છે.

અને આ બધાઓએ મૂર્તિપૂજના મહત્વને બેહદ વધાર્યું છે. એ પથ્થરના દાકુરજીઓ આગળ રાજભોગો અને મંગલાના ભોગો ધરાવાય છે અને દરિદ્રનારાયણોની ઉદરદરિઓ—પેટની બખોલો—વણપુરાયેલી રહે છે. મૂર્તિપૂજાએ દેશનું ખૂબ જ અનિષ્ટ કર્યું છે. મૈત્રેયી ઉપનિષદનો એક સુંદર શ્લોક મૂર્તિપૂજાની નિઃસારતા માટે પૂરતો છે :

પાષાણલોહમણિમૃણમય વિગ્રહેષુ
પૂજા પુનર્જનનમોગકરી મુમુક્ષોઃ ।

તસ્માત્ યતિઃ સ્વહૃદયાર્ચનમેવ કાર્યં
બાહ્યાર્ચનં પરિહેરેત્ અપુનર્ભવાય ॥

અર્થાત્ મુમુક્ષુ—મોક્ષની ઇચ્છાવાળાઓ માટે પથ્થરની કં
ધાતુઓની મૂર્તિઓની પૂજા મોક્ષપ્રદ નથી પણ વારંવાર જન્મ
અને લોગકરી છે. માટે યતિએ તો પોતાના હૃદયની અંદર જ
અંતર્યામીની અર્ચના કરવી અને અપુનર્ભવ (પુનર્જન્મના નાશ
માટે) માટે બાહ્યાર્ચન (મૂર્તિપૂજા) નો ત્યાગ જ કરવો ધટે છે.

વળી અન્યત્ર એક શ્લોક વાંચ્યો છે કે

ઉત્તમા સહજાવસ્થા મધ્યમા ધ્યાનધારણા

અધમા તીર્થયાત્રા ચ મૂર્તિપૂજાઽધમાધમા ॥

અર્થઃ સુસ્પષ્ટ છે. મૂર્તિપૂજાએ આપણને અંદર જોતા જ
બંધ કરી દીધા છે. મંદિરની ચાર દીવાલોમાં જ ઇશ્વરને ગોંધી
રાખવાથી જગતમાંથી તેનો બહિષ્કાર થયો છે.

ખરા ધર્મની કોઈ નિંદા નથી કરતું. સાચા ધર્મવીરો તો
તો કોઈપણ કાળમાં અને કોઈપણ સમાજમાં પૂજાઈ છે. કવિવર
રવીન્દ્રનાથના એક બાહ્ય ગીતમાં મૂર્તિપૂજા અને ગુરુઓ સામે
સરસ કટાક્ષ છે—

Thy path, O Lord ! is hidden by mosque and temple
I hear Thy call, but the Guru stops the way.

What gives peace to my mind, sets the world
ablaze.

The cult of one dies in the conflict of the many,
The door of it is closed by many a lock of Koran

Puran & Rosary

Even the way of renunciation is full of tribulation ૧

મનને વશ કર્યા વિના ઈશ્વરની પૂજા થાય જ નહિ. જગત એ જ હરિ છે અને હરિ એ જ જગત છે એ વ્યાપક ભાવમાં જ ઈશ્વરની ખરી પૂજા છે. જગતની સેવામાં હરિની જ પૂજા છે.

શ્રીમદ્ભાગવતમાં આ વિષય ઉપર પ્રકાશ પાડે એવા અનેક શ્લોકો છે—થોડાક જુઓ—

અહં सर्वेषु भूतेषु भूतात्मावस्थितः सदा ।

तमवज्ञाय मां मर्त्यः कुरुतेऽर्चाविडम्बनम् ॥

૩-૨૯-૩૧

હું પ્રાણી માત્રમાં એના આત્મારૂપે સદા વસું છું. તેની અવજ્ઞા કરીને માણસ પૂજા કરે તે પૂજા નહિ પણ પૂજની વિડમ્બના માત્ર છે.

यो मां सर्वेषु भूतेषु सन्तमात्मानमीश्वरम् ।

हित्वार्चां भजते मौढ्यात् भस्मन्येव जुहोति सः ॥ ૨૨

સર્વ પ્રાણીમાં રહેલા મને છોડીને જે મૂર્તિને પૂજે છે તે મૂઢ માણસ ભસ્મમાં જ હોમ કરે છે.

अथ मां सर्व भूतेषु भूतात्मानं हित्वा ह्यन्य

अर्हयेदानमानाम्यां मैत्र्याऽसिन्हे चक्षुः ।

સર્વ પ્રાણીઓના શરીરને ત્યાં રહેતો હોય તો એ દાન કરવું, માન આપવું, મિત્ર ગણવો તે નહિ એને ને...

યજ્ઞયાગ, જપ, હોમ, વ્રત ઉપવાસ એ બધું કરીને
જાણે છે - સંસારમાં મન્યાપચ્યાયોને નહ

ચંચલ મનને વશ કર્યા વિના મનુષ્યને સાચી શાંતિ સાંપડતી જ નથી. મનને વશ કરવા માટે પ્રત્યેક મનુષ્યે હમેશાં જાગૃત રહેવું જોઈએ. જાગૃતની ગડમથલમાંથી એકાદ કલાક ધ્યાનધારણા માટે કે ચિત્તની એકાગ્રતા માટે કાઢવાની ખૂબ જ જરૂર છે. મનોનિગ્રહ વિના સુખશાંતિ શક્ય જ નથી. ગીતામાં યોગ્ય જ કહ્યું છે :

અસંશય મહાબાહો ! મનો દુર્નિગ્રહં ચલમ્ ।

અભ્યાસેન તુ કૌન્તેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃહ્યતે ॥

મન દુર્નિગ્રહ અને ચંચલ છે એમાં સંદેહ જ નથી. પરંતુ હે કૌન્તેય ! અભ્યાસ અને વૈરાગ્યદ્વારા મનને વશ કરી શકાય છે.

અસંયતાત્મના યોગો દુષ્પ્રાપ્તિ મે મત્તિઃ ।

વશ્યાત્મના તુ યતતા શકયોઽવાપ્તુમુપાયતઃ ॥

જેમનું ચિત્ત પોતાને વશ (સંયત) નથી એવાને માટે યોગ દુષ્પ્રાપ્ય છે, પરંતુ જેણે પોતાના મનને વશ કર્યું છે તેવાઓ માટે જ ‘યોગ’ ની શક્યતા છે. અને યોગ એટલે કંઈ miracle જાદુ નહિ પણ સંયતાત્માની શક્તિ.

પ્રત્યેક મનુષ્ય જે વખતે તેને ખૂબ જ શાંતિ મળે એમ હોય તે વખતે એકાંતમાં બેસી ધ્યાન ધારણા કરે એ નિતાન્ત આવશ્યક છે. પ્રથમ તો ધ્યાન કરવા બેસતાં જ અનેક વિચારો આપણી પર હલ્લો કરે છે. અન્ય સમયમાં અહીંતહીંની વ્યર્થ સ્ફૂરણાઓ ઉત્પન્ન થઈને મનને એટલી બધી વિક્ષિપ્ત નથી બનાવતી, જેટલી ધ્યાનમાં બેસતી વખતે મનને ક્ષુબ્ધ બનાવે છે. પરિણામે, શરૂઆતમાં જ મક્ષિકાપાત થાય છે. અને નિરાશા ઊપજે છે. પરંતુ મનને વશ કરવું એ સહેલું કાર્ય નથી. મન કેટલું દુર્ધર્મ છે અને તેના ઉપર સંસ્કારોનું કેટલું પ્રબલ આધિપત્ય છે

તે આપણને તે જ વખતે સમજાય છે. પરંતુ સાધકે આ સ્થિતિનો સામનો કરવો જ રહ્યો. અભ્યાસથી અને વૈરાગ્યથી ધીરેધીરે કાર્ય સધાય છે.

યતો યતો નિશ્ચરતિ મનઃ ચંચલમસ્થિરમ્ ।

તતસ્તતો નિયમ્યૈતદાત્મન્યેવ વશં નયેત્ ॥

આને માટે ભગવાનની કૃપા જોઈએ અને અંતરાત્માનો તીવ્ર આગ્રહ જોઈએ. ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ માટે જેના અંતરમાં ભૂખ જગત થઈ હોય છે, જે તેને માટે ખેંચેન બન્યો હોય છે, જે અસહ્ય વિયોગથી ખૂરતો હોય છે તેવાઓ જ મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. મન ઉપરના આધિપત્ય સાથે જગતના આધિપત્યને સરખાવો તો પણ મનના આધિપત્યની જ તુલા વધશે. આથી જ શંકરાચાર્યે કહ્યું છે : “ જિત જગત્ કેન, મનો હિ યેન. ” અર્જુન જેવાએ મનને ‘ દુર્નિગ્રહ અને ચલ ’ સમજી અસાધ્ય સમજીને ભગવાનને વિનમ્રભાવે પ્રાર્થના કરી હતી.

આ જમાનામાં મનની શાંતિની ખૂબ જ જરૂર છે અને ધ્યેયલક્ષી યુવાનોએ જીવનની ભવ્યતા અને ગંભીરતા પિછાની શાંતચિત્ત થવા મથવું જોઈએ. વિશ્વવિખ્યાત ક્ષયરોગચિકિત્સક ડૉ. મુથુ કહે છે :

Nervous anxiety, physical and mental fatigue, overwork, want of fat, strenuous life—all tend to sap the vigour and impair the bodily activities and bring about conditions of disease like tuberculosis. Man is more than fresh air and food. He is a triune being composed of body, mind and spirit. The mind controls the body while the spirit controls both mind and body. This is a noisy, restless age which

allows no time for a still life and quiet thinking. Our fore fathers, the Rishis, knew the value of restful surroundings and gave them—selves up to solitude and silent meditation. Rush and bustle and excitement irritate the fine, sensitive brain and nervous system, interfere with the normal working of the digestive organs and keep the whole body in constant agitation. But nature works in silence. The dews fall, the plants grow, the flowers open their petals in silence.....Above all, in this age of noise and bustle and restless haste, it is absolutely necessary that we should seek the silent sanctuaries, learn to commune with our maker, the source of all health and strength, so that His Divine energy may flow into our empty souls and make us fit physically, mentally and spiritually for the coming strenuous days.*

અર્થ : માનસિક ચિંતા, શારીરિક અને માનસિક શ્રમ, અતિશ્રમ, આરામનો અભાવ, અને સતત ઉદ્યોગપરાયણતા—આ બધાં શક્તિનો હાસ કરે છે, શારીરિક ક્રિયાઓને સ્થગિત કરે છે અને ક્ષય જેવા રોગો જન્માવે છે. સ્વચ્છ હવા અને ખોરાક કરતાં માનવજીવન કંઈ વિશેષ વાંછે છે. [શરીરેન્દ્રિય સત્વાત્મા સંયોગોધારિ જીવિતમ્ (ચરક)] શરીર, મન અને આત્માના સંયોગને જ જીવન કહેવાય છે. મન શરીરને વશ રાખે છે જ્યારે

* મદ્રાસની કવીન મેરી કોલેજમાં “ હેલ્થ એન્ડ ધી પ્રિવેન્શન ઓફ ટ્યુબર ક્યુક્લોસિસ ” એ વિષય ઉપર ડૉ. મુથુએ રસિક લાપણ આપ્યું હતું જે ૬ ફી ઓગસ્ટ ૧૯૩૩ ના ‘બોમ્બે કોનિક્લ’માં છપાયેલું છે તે ઉપરથી.

આત્મા મન અને શરીર બન્નેને આધીન રાખે છે. આ જમાનો અવાજ, ઘોંઘાટ અને ચંચલતાનો છે, આમાં શાંત જીવન અને ધ્યાનધારણા માટે સ્થળજ નથી જડતું. આપણા ઋષિઓ શાંત વાતાવરણનું મહત્ત્વ સમજતા હતા અને તેથી જ શાંત આશ્રમોમાં રહીને ધ્યાનધારણામાં જ જીવન વ્યતીત કરતા. ઘોંઘાટ, દોડધામ અને ઉત્તેજના—લાગણીપ્રધાન મન અને જ્ઞાનતંતુઓને અકારણ ઉત્તેજે છે; પાચક અવયવોના કાર્યમાં ખલેલ પહોંચાડે છે અને શરીરને સતત ક્ષુબ્ધ રાખે છે. પરંતુ કુદરત પ્રત્યેક કાર્ય શાંત વાતાવરણમાં જ કરે છે. ઝાકળ રાત્રીની નીરવ શાંતિમાં જ વર્ષે છે, છોડવાનો વિકાસ શાંતિમાં જ સધાય છે અને ફૂલ પણ શાંત વાતાવરણમાં જ પોતાની પાંદડીઓ ખોલે છે.....વધુ શું? આ ક્ષુબ્ધ વાતાવરણમાં—દોડધામ અને ઘોંઘાટના દિવસોમાં આપણે આપણા સરજનહાર પરમાત્મા સાથે ધ્યાનધારણાદ્વારા તાદાત્મ્ય સાધવું જોઈએ, કારણ કે તે જ આપણો સુખવિધાતા અને બલદાતા છે. તેની દિવ્ય શક્તિ આપણા ખાલી ખોખાં જેવા આત્માઓને પરિપ્લાવિત કરી અને આપણને શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બલ દઈ આગામી વિકટ જીવનકલહમાં આપણો જીવનપંથ ઉઠાવે. ”

ચિત્તની સંકલ્પ વિકલ્પાત્મક વિવિધ અવસ્થાઓ છે. મહર્ષિ પતંજલિએ તેને પાંચ ભાગમાં વિભક્ત કરેલી છે :

- (૧) ક્ષિપ્ત—રજોગુણની અધિકતાથી ચિત્ત જ્યારે અત્યંત ચંચલ થાય છે;
- (૨) મૂઢ—તમોગુણની પ્રબલતાથી ચિત્ત જ્યારે મોહાચ્છન્ન અને નિર્વેદ અવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે અર્થાત્ આલસ્ય અને જડતાથી ઘેરાઈ જાય છે;
- (૩) વિક્ષિપ્ત ચિત્તને સ્થિર કરતી વખતે જે અસ્થિરતા દેખ્યામાં આવે છે તે;

- (૪) એકાગ્ર—સત્વગુણના આધિક્યથી જ્યારે ધ્યેય વસ્તુમાં ચિત્તનો એકધારો પ્રવાહ વહે છે તે;
- (૫) નિરુદ્ધ—ચિત્ત જ્યારે સંકલ્પવિકલ્પ રહિત થઈને એક અનિર્વચનીય સ્થિર અવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે તે.

કંઈક અંશે પ્રાણાયામ અને ધ્યાન બન્ને સાધનોથી મનને ધીરે ધીરે વશમાં લાવી શકાય છે. આટલા જ કારણથી મનુ કહે છે :

પ્રાણાયામૈઃ દહેત્ દોષાન્ ધારણામિશ્વ કિલ્વિષમ્ ॥

અર્થાત્ પ્રાણાયામદ્વારા ઈન્દ્રિયવિકાર આદિ સમસ્ત દોષોને ભસ્મ કરવા જોઈએ અને ધ્યાનધારણાદ્વારા સમસ્ત પાપોનો નાશ કરવો જોઈએ. મહર્ષિ પતંજલિના મત અનુસાર ચિત્ત સ્થિર કરવાનો એક બીજો પણ ઉપાય છે.

મૈત્રીકરુણામુદિતોપેક્ષાગાં સુખ દુઃખ પુણ્યાપુણ્ય
વિષયાગાં ભાવનાતઃ ચિત્તપ્રસાદનમ્ ॥

સુખી, દુઃખી, પુણ્યાત્મા અને પાપી પ્રતિ યથાક્રમ મૈત્રી, કરુણા, મુદ્રિતા અને ઉપેક્ષા—ભાવના દ્વારા ચિત્તપ્રસાદની પ્રાપ્તિ થાય છે.

‘ વીતરાગવિષયં વા ચિત્તમ્ ’

કોઈ વીતરાગ મહાપુરુષના તરંગહીન, સહજ, નિશ્ચિન ભાવને હૃદયંગમ કરીને આપણા મનમાં પુનઃ પુનઃ એની ધારણા કરવાની એજાથી પણ ચિત્ત સ્થિર થાય છે. અથવા

‘ ईश्वरप्रणिधाना द्वा ’

પ્રકરણ નવમું

વસ્ત્રધારણ

દુરેક સુધરેલી પ્રજામાં વસ્ત્રના વપરાશની ટેવ અતિ પુરાણી છે. વસ્ત્રધારણનો મુખ્ય હેતુ શરીરને શણગારવાનો કે ટાઢતાપથી તેનું રક્ષણ કરવાનો—એ ચર્ચા અહીં અસ્થાને છે. કેટલાક કહે છે કે વસ્ત્રધારણ કુદરતી નથી, પણ એવાઓને હું કહું છું કે જીવવું એ જ કુદરતી નથી. ઘર બાંધવાં, અન્ન પકાવવું, લગ્ન કરવું—આ બધું શું કુદરતી છે? માટે કુદરતી અકુદરતીની વંધ્ય ચર્ચા આપણે બાળુ મૂકી વસ્ત્રના ‘ યાથાતથ્ય ’ને તપાસીશું.

શરીરના પોષણ અને વસ્ત્રધારણને નિકટનો સંબંધ છે. શરીર ગમે તેટલું કસાયેલું—ખડતલ કાં નથી હોતું તોપણ જો તેને પુષ્કળ ખોરાક નથી મળતો તો તે ટાઢ સહન કરી શકતું નથી. જેમ ખોરાક ઓછો અને આહારશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ અપૂર્ણ તેમ વસ્ત્ર વધારે જોઈએ. જ્યાં પોષણ અને પોશાક બન્નેની ખેંચ—ઉણપ—હોય છે ત્યાં તાપણીનું શરણું લેવામાં આવે છે; અથવા એકબીજાની સોડમાં ભરાઈને શરીરને દૂંકાળું રખાય છે. એટલે પોષણ અને પોશાકને સંબંધ છે એ દેખીતું જ છે.

મનુષ્યશરીર અન્નમાંથી પોતાને જોઈએ તેટલી શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. ‘ પ્રાણ ’ અન્નમય છે એમ જો કહેલું છે તે વાસ્તવિક જ

છં. અન્નમાંથી શક્તિ મેળવી દેહ સમસ્ત વ્યાપાર ચલાવે છે. શરીરમાં થતા વિધિવિધ વ્યાપાર માટે જોઈતી શક્તિ અન્નમાંથી મેળવાય છે અને પ્રતિક્ષણ ક્રોધોની જે ભાંગતોડ શરીરમાં ચાલી રહી હોય છે તેમાં જૂના ક્રોધોનો નાશ કરી નવા સર્જવાનું કાર્ય પણ એ શક્તિ જ બજાવે છે. આ કાર્યો કરતાં શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ મહેનત વધારે તેમ ગરમી વધુ ઉત્પન્ન થાય છે. આરામના વખતમાં ગરમી ઓછી જણાય છે. આપણા શરીરમાં સાધારણ રીતે ૯૭ા થી ૯૮ા ડિગ્રી જેટલી ગરમી કાયમ રહે છે. આ શરીરની ગરમી એકધારી ચાલુ રાખવામાં આપણા શરીરની ચામડી અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ચામડી જ્ઞાનતંતુઓના સમૂહથી ભરપૂર છે અને ટાઢ કે તાપની અસર આ જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા ચામડી ઉપર ઘણી થાય છે. તાપ સખત પડતો હોય, ગરમી ખૂબ લાગતી હોય ત્યારે ચામડીમાં રહેલી નળીઓનાં મોં પહોળાં થાય છે અને તેમાં લોહી જમા થાય છે. પરિણામે ચામડી લાલ-ચોળ થઈ જાય છે. આવે વખતે ચામડીમાં રહેલી પરસેવાની અનેક ગ્રંથિઓને ઉત્તેજિત કરીને જ્ઞાનતંતુઓ પરસેવો ઉત્પન્ન કરી એ ચામડીને ઠંડી પાડી ગરમી શાંત કરે છે—અર્થાત્ લોહીને ઠંડું પાડે છે. આવી રીતે લોહીને શરીરની સપાટી ઉપર લાવી તેને એક કે બીજી રીતે ઠંડું કરી શરીર પોતાની વધારાની ગરમી ઓછી કરે છે. આવી રીતે ઠંડીથી ચામડીમાં રહેલી નળીઓ સંકોચાય છે અને લોહીનો મોટો જથ્થો શરીરના અંદરના ભાગમાં જઈ પોતાની ગરમી જાળવી રાખે છે. આવી રીતે ટાઢ અને તડકા સામે ચામડી શરીરને રક્ષણ આપે છે.

આગળનાં પ્રકરણોમાં આપણે ચામડીનું મહત્ત્વ વર્ણવી ગયા છીએ. ચામડીના સંરક્ષણ માટે અભ્યંગ, સ્નાન અને વ્યાયામની ઉપયોગિતા આપણે જોઈ ગયા છીએ. ચામડીનું સ્થાન શરીરમાં હૃદયથી બીજા નંબરનું છે, એમ જે કહેવામાં આવ્યું છે તે હવે

બરાબર સમજાશે. શરીરમાં થતા વિધવિધ વ્યાપારો માટે જે શક્તિ ખર્ચાય છે અને ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે તે ગરમીને દરેક ઋતુમાં એકધારી જાળવી રાખવામાં ચામડી કેવો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે ! ટાઢ, તડકો, વરસાદ, હવા ઇત્યાદિની ખરાબ અસરથી શરીરને બચાવી શરીરની ગરમી એકધારી જાળવી રાખી, શરીરના શક્તિનો વ્યર્થ વ્યય થતો અટકાવી, તેનો મંચડ કરવો અને આ રીતે આરોગ્ય જાળવી રાખવું, એ જ વસ્ત્રધારણનું પ્રયોજન છે.

દરેક ઋતુ અનુસાર જેમ આપણા આહારમાં અને વિહારમાં આપણે ફેરફાર કરીએ છીએ તેમ વસ્ત્રમાં પણ થવું જોઈએ. ઋતુ અનુસાર વસ્ત્રમાં ફેરફાર કર્યા વિના ન જ ચાલે. ઉનાળામાં સફેદ બારીક વસ્ત્રો અને શિયાળામાં કાળાં ગરમ વસ્ત્રો આપણે પહેરીએ છીએ, તે યોગ્ય જ છે. ઋતુઓની સારીમાઠી હવાની અસરને નિયમિત કરવા માટે વસ્ત્ર નિતાન્ત આવશ્યક છે.

અન્ન શરીરના પોષણ માટે આપણે લઈએ છીએ. પણ પોષણ સાથે અન્નની વિધવિધ વાનીઓ બુદ્ધિશાળી મનુષ્યજાતિએ ઉત્પન્ન કરી છે—અર્થાત્ પોષણ સાથે સ્વાદની એકવાક્યતા સાધી છે. વસ્ત્રમાં પણ એમ જ થયું છે. ચામડીની રક્ષા માટે પોશાકની જરૂર તો જણાઈ જ, પરંતુ સામાજિક સભ્યતામાં પોશાકને ઉચ્ચ સ્થાન આપી ઉપયોગિતા સાથે કલાનો સંયોગ પણ એ બુદ્ધિશાળી મનુષ્યોએ ઠીક ઠીક સાધ્યો છે. સ્વાદના અતિરેકથી જેમ આહારના ગુણનો આપણે નાશ કર્યો છે, તેમ કેવળ શરીરને શણગારવા ખાતર જ વસ્ત્રનો ઉપયોગ કરીને આપણે વસ્ત્રની ઉપયોગિતાને વણસાડી છે. અને આથી જ આપણા સમાજને ક્યાં અને કેવાં વસ્ત્રો પહેરવાં તેનું ભાન રહ્યું નથી. વસ્ત્રધારણ પણ આહાર-શાસ્ત્ર માફક કેટલુંક સ્પષ્ટીકરણ માગે છે. પોષણની દૃષ્ટિ ધ્યાનમાં રાખી ભલે આપણે સ્વાદની વાનીઓ વધારીએ; તેવી જ રીતે

વસ્ત્રપરિધાનની દૃષ્ટિ નજર સમક્ષ રાખી લાલે આપણે સામાજિક સહ્યતાને અનુરૂપ તેને બનાવીએ. પરંતુ શોભાનો ખ્યાલ શાસ્ત્રીય સ્વરૂપને ન હોય એ આપણે સંભાળવું જોઈએ.

વસ્ત્રધારણના ગુણ

કૌશેયૌર્ણિકવસ્ત્રં ચ રક્તદસ્રં તથૈવ ચ ।
 વાતશ્લેષ્મહરં તત્તુ શીતકાલે વિધારયેત્ ॥
 મેઘ્યં સુશીતં પિત્તઘ્નં કષાય વસ્ત્રમુચ્યતે ।
 તદ્ધારયેદુષ્ણકાલે તત્રાપિ લઘુ શસ્યતે ॥
 શુક્લં તુ શુભદં વસ્ત્રં શીતાતપનિવારણમ્ ।
 ન ચોષ્ણં ન ચ વા શીતં તત્તુ વર્ષાસુ ધારયેત્ ॥
 યશસ્યં કામ્યમાયુષ્યં શ્રીમદાનન્દવર્ધનમ્ ।
 ત્વચ્યં વશીકરં રુચ્યં નવનિર્મલમમ્બરમ્ ॥
 કદાપિ ન જનૈઃ સદ્ધિઃ ધાર્યં મલિનમમ્બરમ્ ।
 તત્તુ કપ્ઢૂકૃમિકરં ગ્લાન્યલક્ષ્મીકરં પરમ્ ।

(ભાવપ્રકાશ પૂ. સ્વ. પ્ર. ૪)

અર્થ : કૌશેય^૧ (રેશમી) અને ઔર્ણિક^૨ (ઊનનાં) તેમજ લાલ રંગનાં વસ્ત્રો વાતક્રંતે હોણનાર છે અને તે શિયાળામાં ધારણ કરવાં જોઈએ.

34078

૧ કૌશેયં કૃમિકોશોત્થમ્ । (અમરકોષ) ભાવમિશ્ર ‘પટ્ટામ્બર’ અને ‘તસરવસ્ત્ર’-આવેા અર્થ કરે છે.

૨ ઊર્ણા મેઘાદિલોમ્નિસ્યાત્ । (અમરકોષ).

કષાયવસ્ત્ર (કોકટી અથવા લગવો રંગ) મેઘ્ય (બુદ્ધિવર્ધક), બહુ સારાં, ઠંડાં અને પિત્તને હણનાર છે. તે ઉષ્ણકાલ—ઉનાળામાં ધારણ કરવાં જોઈએ. આ કષાયવસ્ત્રો હલકાં જોઈએ.

સફેદ વસ્ત્ર શુભદ્ર (શુભ-કલ્યાણ), ઠંડી અને તાપ બન્નેનું નિવારણ કરનાર છે. તે નથી ગરમ કે નથી ઠંડાં. સફેદ વસ્ત્રો વર્ષાઋતુમાં ધારણ કરવાં જોઈએ.

નવાં અને નિર્મલ વસ્ત્રો યશને વધારનાર, આયુષ્યને વધારનાર, લક્ષ્મી અને આનંદને વધારનાર, ત્વચા (ચામડી)ને હિતકર, વશીકરણ કરનાર, અને રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે.

કદાપિ શાણા પુરુષોએ ગંદાં-મલિન-વસ્ત્રો ન પહેરવાં જોઈએ. મજ્જિન વસ્ત્રો કૃમિ અને ખુજલીને જન્મ આપનાર છે, ગદ્દાનિ વધારનાર છે અને પરમ અલક્ષ્મી (અશોભા અને દારિદ્ર્ય)કર છે.

(ભાવપ્રકાશ)

ખાદીનાં કપડાં

“ જિનનાં ગરમ કપડાં પોચાં અને સ્થિતિસ્થાપક હોઈ તેના તાંતણા ચામડીથી દૂર રહે છે અને તે ખાલી જગ્યામાં હવા ભરાઈ રહે છે—એટલે શરીર જોઈએ તેવું જ ગરમ રહે છે. ઠંડીની અસર થતી નથી. સૂતરનું કપડ જિન જેટલું જ ઝાકું, શોષક અને પાંખા વણાટવાળું હોય તો તે જિનનાં કપડાં જેટલી જ ગરમી આપે છે. તેનાં છિદ્રોમાં ભરાઈ રહેલી હવાને લીધે ઠંડીની અસર નહિ થાય અને શરીર જોઈએ તેટલું ગરમ રહેશે. જિનનાં કપડાં ધોવાથી બડાં અને ટૂંકાં થઈ જઈ જલદી નકામાં થઈ જાય છે. સૂતરનાં કપડાંમાં તેમ થતું નથી. તે જ પ્રમાણે પાતળું શોષક અને પાંખા વણાટવાળું સૂતરાઉ કપડું જિનાળામાં શરીરને સારી રીતે ઠંડક આપે છે, તેનાં છિદ્રોમાં પરસેવો ભરાઈ રહે છે

અને બહારની હવાથી તે ઠંડું થઈ શરીરને ઠંડક આપે છે. આ પ્રમાણે જુદી જુદી ઋતુઓમાં અનુકૂળ થાય તેવા સૂતરાઉ કાપડની બનાવટ કરવામાં આવે તો સૂતરાઉ કાપડ બધી ઋતુઓ અને જુદી જુદી હવામાં ઉપયોગી થાય. હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ પ્રદેશમાં ગરમ કપડાંનો ખપ બહુ જ ઓછો રહે. ખાદીનો પ્રચાર વધતાં અને તેને ઋતુઓની જરૂરિયાત પ્રમાણે જડી પાતળી બનાવવાથી આપણા દેશને ખાદીનું કાપડ જ ખરી રીતે ઉપયોગી થાય તેમ છે. તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ તો હિંદુસ્તાનમાં ખાદી પ્રથમ સ્થાન લઈ શકે તેમ છે . . .”

૧ “પોશાક અને ખાદી” એ નામનો એક મનનીય લેખ ડૉ. માધવજી બી. મચ્છરનો ‘પ્રસ્થાન’ શ્રાવણ-૧૯૮૫ (પૃ. ૨૫૬ થી ૨૬૦)-માં પ્રસિદ્ધ થયો છે. એ લેખમાં ‘પ્રેક્ટીશનર’ નામના મેડિકલ જર્નલમાંથી વિખ્યાત ડૉ. લિયોનાર્ડ હિલના “પોશાક સંબંધી જ્ઞાનપ્રદ અને અનેક વિગતોથી ભરપૂર લેખ”નો સાર લેવામાં આવ્યો છે. ડૉ. લિયોનાર્ડ હિલ શોષક અને પાંખા વણાટવાળું કાપડ વાપરવાની ભલામણ કરે છે. “ખાદીની બનાવટ જ એવી છે કે તેનામાં પાણી શોષવાની શક્તિ વધારે પ્રમાણમાં આવે અને તેનું વણાટ પણ પાંખું જ હોય છે. ખાદી બનાવવા માટે વપરાતું હાથનું કાંતેલું સૂતર ખડબચકું હોવાથી અને તેનું જ વણાટમાં લેવાનું હોવાથી તેની શોષક શક્તિ પૂરેપૂરી જળવાઈ રહે છે. આના વિરુદ્ધ દેશી કે વિદેશી મિલોના કાપડમાં તેને લીસું ચળકતું સુંવાળું અને ઘટ્ટ બનાવવામાં આવે છે તેથી તેમાંથી આ બન્ને ગુણો વધતા ઓછા પ્રમાણમાં નષ્ટ થાય છે.

સ્વ. લાલા લજપતરાયના વિખ્યાત અઠવાડિક પત્ર ‘પીપલ’ (જન્યુ. ૩૧, ૧૯૨૯)માં ડૉ. ધર્મવીર (F. R. C. S; D. P. H; L. R. C. P.)નો “The Wearing of The Home-Spun” નામનો લેખ પ્રગટ થયો છે. એ વિદ્વાન ડૉક્ટર પણ ખાદીના કાપડને સ્વાસ્થ્યરક્ષા માટે સારું ગણે છે અને કહે છે કે “ખાદી ધિયાળામાં ગરમી અને ઉનાળામાં ઠંડી આપનાર છે. બધી રીતે તે સારી છે.”

રેશમી વસ્ત્રો

હિંસાની વાત બાબુએ મૂકીએ. સમાજમાં એવી માન્યતા પ્રચલિત છે કે રેશમી વસ્ત્રમાં વીજળી ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ છે માટે તે ગરમ છે. સોળમા સૈકાના ભાવમિત્રે (‘ ભાવપ્રકાશ ’ નામના ગ્રંથના કર્તાએ) પણ રેશમી વસ્ત્રોને ગરમ માન્યાં છે; જ્યારે ખરી વાત તો એ છે કે રેશમી કાપડ ઠંડું છે.

“ ગરમ પ્રદેશમાં રેશમી કાપડ ઠંડું હોવાથી પોશાક માટે તડકામાં પહેરવા માટે ઉપયોગી છે. શુદ્ધ રેશમી કાપડમાં તેની સપાટી પર રહેલા ચળકાટથી સૂર્યનાં કિરણો પરાવર્તનથી પાછાં ફેંકવાની શક્તિ રહેલી છે એટલે તે તડકામાં ગરમ થતું નથી. એટલું જ નહિ પણ શુદ્ધ રેશમમાં સૂર્યનાં કિરણોમાં રહેલા ગરમ “ અલ્ટ્રાવાયોલેટ ” રેઝ (કિરણો) ઝીલવાની શક્તિ બહુ ઓછી હોવાથી રેશમી કાપડ ઠંડું ગણાય છે, માટે ઉનાળામાં તેનો ઉપયોગ યથાર્થ ગણાય. ” ડૉ. લિયોનાર્ડ હિલના આ વિચારો આપણી ભ્રમણા ભાંગનાર છે.

ડૉ. બીરેન્દ્રનાથ ઘોષ તેમના ‘ હાઇજન એન્ડ પબ્લિક હેલ્થ ’ નામના ગ્રંથમાં રેશમને મંદવાહક (Bad conductor of heat) માને છે અને તે ચામડી ઉપર શામક (Soothing) અસર ઉત્પન્ન કરનાર છે એમ કહે છે.

કપડાં કેવાં પહેરવાં જોઈએ ?

ફેશનને બહુ મહત્ત્વ આપવાથી પોશાકનો જ્ઞાનપૂર્વક વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટે ઉપયોગ થતો નથી. કપડાં બહુ તંગ ન પહેરવાં જોઈએ.

આમ ખરી ખાનદાન ખાદીને શાસ્ત્રનો ટેકો છે. હિંદુસ્તાન માટે ખાદીનો વપરાશ ઘટ છે.

તંગ વસ્ત્રો પહેરવાથી તબિયત બગડે છે. વસ્ત્રો ખૂલતાં અને વજનમાં હલકાં હોવાં જોઈએ. શરીરનો પ્રત્યેક અવયવ છૂટથી હલનચલન કરી શકે એવી જાતનો પોશાક જોઈએ. ખૂલતી બાંધો-વાળાં પહેરણુ અથવા ખમીસ, ઢીંચણુ સુધીની પહોળી પાટલૂન અથવા ઠેઠ પગ સુધી પહોંચતા એવા ખૂલતા પાયજામા, ખુલ્લા કોલરવાળાં બદન—આ બધો પોશાક આરોગ્યની દૃષ્ટિએ સારો છે. ગૂજરાતની ઊગતી પ્રજામાં આ જાતનો પોશાક પ્રચલિત થયો છે—થતો જાય છે એ આનંદની વાત છે.

નેકટાર્થ, ઊભા કોલર, ચકચકતાં અસ્ત્રીદાર અક્કડ કપડાં, ચસચસી રહેતા રાજપૂતો પહેરે છે એવા બીચીઝ—આ બધું નકામું છે. હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ પ્રદેશમાં નેકટાર્થ, કોલર, સ્વેટર, તેની ઉપર જાકીટ તથા તેની ઉપર કોટ પહેરવાં હાનિકર છે. પૂજ્ય ગાંધીજીના પ્રતાપે આ બધી બધા હવે દૂર થઈ છે એ માટે આપણે તેમનો જોડલો આભાર માનીએ તેટલો ઓછો છે. ગાંધીજીએ બીજું કશુંય ન કર્યું હોત તો યે આ પોશાક—પરિવર્તન માટે તો સારો યે દેશ તેમનો ઋણી રહેત.

વસ્ત્ર

ડૉ. ફ્રેડરિક બ્વાયલે પોતાના પુસ્તક ‘મિસ યુઝ ઓફ ક્લોથ્સ’માં લખ્યું છે—“આજે સારો યે સંસાર વસ્ત્રોનો દુરુપયોગ કરી રહ્યો છે; પરંતુ હિંદુસ્તાનના નિવાસીઓ પોતાની વૈજ્ઞાનિક વસ્ત્રપરિધાન—વ્યવસ્થાને છોડીને પાશ્ચાત્ય દેશોની નકલ કરવામાં ખરાબ રીતે ફસાયા છે. હિંદુસ્તાનીઓના સ્વાસ્થ્યપતનનું એક સૌથી અગત્યનું કારણ તેમની નકલી આદત જ છે.”

સને ૧૯૧૮માં ડૉ. સર ચાર્લ્સ વિલ્સન તથા ડૉ. સર માક્સ ફરનેન્ડો હિંદુસ્તાનમાં આવ્યા હતા. આ બન્ને ઇંગ્લંડની

રોયલ મેડિકલ એકેડેમીના પ્રેસિડન્ટ તથા વાઇસ-પ્રેસિડન્ટ છે. ડૉ. ફરનેન્ડો તો લિંગ એન્ડ નેશન્સના સ્વાસ્થ્ય પ્રતિનિધિ પણ રહી ચૂક્યા છે. આ મહાશયે સને ૧૯૨૦માં ‘મેડિકલ હેલ્થ’ નામક માસિકમાં લખ્યું હતું : “ ભારત જેવા દેશમાં તો લોકોએ નમ્ર જ રહેવું ઉચિત છે. નીતિ અને સમાજ જે આડે આવતાં હોય તો તેમણે એવાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ જે તેમના પૂર્વજો પહેરતા હતા. અંગ્રેજોની દેખાદેખીથી આ લોકોએ ગરમ અને મોટાં કપડાંનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. મારું અનુમાન તો અહીં સુધી છે કે ભારતમાં અત્યારે સોમાથી પચીસ રોગોનું કારણ અધિક વસ્ત્ર જ છે.”

સ્ત્રીઓનો પોશાક

આપણી સ્ત્રીઓનો પોશાક (ગૂજરાતી સ્ત્રીઓ) મને તો આરોગ્ય અને કલા બન્ને દૃષ્ટિએ સારો જણાય છે. જૂના જમાનાનાં તસતસતાં કાપડાં કરતાં આ જમાનાની ચોળીઓ અને પોત્રકાં સારાં છે, પણ હમણાં હમણાં ફેટલીક સ્ત્રીઓ છાતી બહુ તંગ રહે એટલા ખાતર ‘બોડીસ’ પહેરે છે આ વસ્તુ ઠીક નથી. અમુક પ્રસંગે ભલે તે પહેરાય. હમેશને માટે તસતસતો પોષાક હાનિકર છે. જે સ્ત્રીઓ ‘કોર્સેટ’ કે એવો બીજો તંગ પોષાક પહેરે છે તેને ઘણી જાતના રોગો થાય છે. ગૂજરાતીઓનાં વસ્ત્રો આરોગ્યની અને કલાની દૃષ્ટિએ સરસ છે. રખે તેને ખોટા અનુકરણથી કોઈ બગાડે. પોશાકનું વૈજ્ઞાનિક રહસ્ય ધ્યાનમાં રાખી, પ્રતિક્ષણ બદલાતા જતા સમાજને અનુરૂપ વસ્ત્ર પરિવર્તન સામે મારો વાંધો નથી. જે સ્ત્રીઓ સાઈકલિંગ કે ઘોડેસ્વારી શીખતી હોય, તરતાં શીખતી હોય, વ્યાયામમાં રસ લેતી હોય—એ બધાં માટે આપણે નવીન બબોનો પોષાક ચોજવો પડશે. પરંતુ એ ચર્ચા કોઈ સુશિક્ષિત સ્ત્રી જ ઉપાડે તો સારું.

બાળકોનાં કપડાં

વાનર અનુકરણ બહુ લયંકર ચીજ છે. યુરોપિયનોનું દેખી આપણે પણ આપણાં બાળકોને ખૂબ કપડાંથી લાદી નાખ્યાં છે. શિયાળામાં કે જરા ટાઢ પડતી હોય ત્યારે ‘સુધરેલાં’ માયાપો તેમનાં બાળકોને તંગ વસ્ત્રોથી? જકડી દે છે. એથી તો બાળકની ટાઢ સામે ટક્કર ઝીલવાની કુદરતી શક્તિનો આપણે નાશ કરી રહ્યા છીએ અને આ જ કારણથી હવા-ઋતુમાં ફેરફાર થતાં તે બાળકોને સળેખમ, ઉધરસ, તાવ વગેરેથી ખીડાતાં આપણે જોઈએ છીએ.

દૂધળા, ભીલ, કોળી કોમોનાં બાળકો સદા નાગાં જ ફરતાં જોવામાં આવે છે, છતાં તે બચ્ચાં (અયોગ્ય અને અપૂર્ણ ખોરાક ખાતાં છતાં) આપણાં વહાલસોયાં બચ્ચાં કરતાં બહુ જવલ્લે જ માંદાં પડતાં જણાય છે. આનું કારણ તેમની ટાઢ સામે ટક્કર ઝીલવાની અવિકૃત રહેલ કુદરતી શક્તિ અને ચામડીને મળતાં સૂર્યનાં કિરણો (સૂર્યનાં કિરણોમાં ‘ડી’ વિટામિન છે. ‘ડી’ વિટામિનના અભાવે સુકતાન નામનો રોગ થાય છે.)ના પ્રાણપ્રદ અસર છે. વળી ખુણામાં અને ઠંડીમાં કામ કરતા આપણા ખેડૂતો, ભરવાડો, ગોવાળિયાઓ, આપણે બેઠાડુ, ઘરમાં ભરાઈ રહેલા અને સુધારકો હોવાનો દાવો કરનારાઓથી અનેક દરજ્જે નીરોગી અને બળવાન છે. જેમ ફેફસાંને તાજી સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે, તેમ ચામડીને પણ સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે એ આપણે જાણી લેવાની જરૂર છે.

વિવેક વિનાનું વર્તન ખરેખર ધિક્કારને પાત્ર છે.

૧ “A loose dress is warmer than a tight-fitting one.”
Dr. B. N. Ghosh

રોયલ મેડિકલ એકેડેમીના પ્રેસિડન્ટ તથા વાઇસ-પ્રેસિડન્ટ છે. ડૉ. ફરનેન્ડો તો લિંગ એન્ડ નેશન્સના સ્વાસ્થ્ય પ્રતિનિધિ પણ રહી ચૂક્યા છે. આ મહાશયે સને ૧૯૨૦માં ‘મેડિકલ હેલ્થ’ નામક માસિકમાં લખ્યું હતું : “ ભારત જેવા દેશમાં તો લોકોએ નવ જ રહેવું ઉચિત છે. નીતિ અને સમાજ નો આડે આવતાં હોય તો તેમણે એવાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ જે તેમના પૂર્વજો પહેરતા હતા. અંગ્રેજોની દેખાદેખીથી આ લોકોએ ગરમ અને મોટાં કપડાંનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. મારું અનુમાન તો અહીં સુધી છે કે ભારતમાં અત્યારે સોમાંથી પચીસ રોગોનું કારણ અધિક વસ્ત્ર જ છે.”

સ્ત્રીઓનો પોશાક

આપણી સ્ત્રીઓનો પોશાક (ગૂજરાતી સ્ત્રીઓ) મને તો આરોગ્ય અને કલા બન્ને દૃષ્ટિએ સારો જણાય છે. જૂના જમાનાનાં તસતસતાં કાપડાં કરતાં આ જમાનાની યોળીઓ અને પોશાકાં સારાં છે, પણ હમણાં હમણાં કેટલીક સ્ત્રીઓ છાતી ખહુ તંગ રહે એટલા ખાતર ‘બોડીસ’ પહેરે છે આ વસ્તુ ઠીક નથી. અમુક પ્રસંગે લલ્લે તે પહેરાય. હમેશને માટે તસતસતો પોશાક હાનિકર છે. જે સ્ત્રીઓ ‘કોર્સેટ’ કે એવો બીજો તંગ પોશાક પહેરે છે તેને ઘણી જાતના રોગો થાય છે. ગૂજરાતણીનાં વસ્ત્રો આરોગ્યની અને કલાની દૃષ્ટિએ સરસ છે. રખે તેને બોટા અનુકરણથી કોઈ બગાડે. પોશાકનું વૈજ્ઞાનિક રહસ્ય ધ્યાનમાં રાખી, પ્રતિક્ષણ બદલાતા જતા સમાજને અનુરૂપ વસ્ત્ર પરિવર્તન સામે મારો વાંધો નથી. જે સ્ત્રીઓ સાઇકલિંગ કે ઘોડેસ્વારી શીખતી હોય, તરતાં શીખતી હોય, વ્યાયામમાં રસ લેતી હોય—એ બધાં માટે આપણે નવીન બળતો પોશાક યોજવો પડશે. પરંતુ એ ચર્યા કોઈ સુશિક્ષિત સ્ત્રી જ ઉપાડે તો સારું.

બાળકોનાં કપડાં

વાનર અનુકરણ બહુ લયંકર ચીજ છે. યુરોપિયનોનું દેખી આપણે પણ આપણાં બાળકોને ખૂબ કપડાંથી લાદી નાખ્યાં છે. શિયાળામાં કે જરા ટાઢ પડતી હોય ત્યારે ‘સુધરેલાં’ માખાપો તેમનાં બાળકોને તંગ વસ્ત્રોથી^૧ જકડી દે છે. એથી તો બાળકની ટાઢ સામે ટક્કર ઝીલવાની કુદરતી શક્તિનો આપણે નાશ કરી રહ્યા છીએ અને આ જ કારણથી હવા-ઝડપમાં ફેરફાર થતાં તે બાળકોને સળેખમ, ઉધરસ, તાવ વગેરેથી પીડાતાં આપણે જોઈએ છીએ.

દૂધળા, બીલ, કાળી કામોનાં બાળકો સદા નાગાં જ ફરતાં જોવામાં આવે છે, છતાં તે બચ્ચાં (અયોગ્ય અને અપૂર્ણ ખોરાક ખાતાં છતાં) આપણાં વહાલસોયાં બચ્ચાં કરતાં બહુ જવદ્દે જ માંદાં પડતાં જણાય છે. આનું કારણ તેમની ટાઢ સામે ટક્કર ઝીલવાની અવિકૃત રહેલ કુદરતી શક્તિ અને ચામડીને મળતાં સૂર્યનાં કિરણો (સૂર્યનાં કિરણોમાં ‘ડી’ વિટામિન છે. ‘ડી’ વિટામિનના અભાવે સુકતાન નામનો રોગ થાય છે.)ના પ્રાણપ્રદ અસર છે. વળી ખુણામાં અને ઠંડીમાં કામ કરતા આપણા ખેડૂતો, ભરવાડો, ગોવાળિયાઓ, આપણે બેઠાકુ, ઘરમાં ભરાઈ રહેલા અને સુધારકો હોવાનો દાવો કરનારાઓથી અનેક દરજ્જે નીરોગી અને બળવાન છે. જેમ ફેફસાંને તાજી સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે, તેમ ચામડીને પણ સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે એ આપણે જાણી લેવાની જરૂર છે.

વિવેક વિનાનું વર્તન ખરેખર ધિક્કારને પાત્ર છે.

૧ “A loose dress is warmer than a tight-fitting one.”
Dr. B. N. Ghosh

બાળકોનાં કપડાં પોચાં, છિદ્રવાળાં વજનમાં હલકાં અને ગરમી આપનાર (Warm) હોવાં જોઈએ. ઝીણી ખાદીનાં કપડાં બાળકો માટે હિતકર છે. વિલાયતી ગરમ કપડાં કરતાં કાશ્મીરનો પશ્મીનો વધુ ગરમ અને ટકાઉ છે. પશ્મીનો જેમ ધોવાય છે તેમ તેની કુમાશ વધે છે. નાનાં કુમળાં બાળકો માટે એક પશ્મીનાનું બદન ઠંડી વખતે તદ્દન પૂરતું છે. હિંદુસ્તાનની આ આબોહવામાં બુટ, સ્ટોકિંગ (મોજાં), સ્વેટર્સ, મફલર-બધું નકામું છે.

બાળકોનાં કપડાં તદ્દન સફેદ રખાય તો સારું. પરંતુ બાળકો ધૂળમાં રમે છે એટલે સફેદ વસ્ત્રો ગંદાં થાય છે તેથી માબાપ બાળકો માટે રંગિત વસ્ત્રો પસંદ કરે છે. સૂર્યનાં કિરણોના શોષણનો આધાર રંગ ઉપર રહે છે. સફેદ રંગ કરતાં ભૂરો કે કાળો રંગ વધુ ગરમી ગ્રહણ કરનાર છે. માટે શિયાળામાં બાળકોને ભૂરા કે કાળા રંગનાં વસ્ત્રો પહેરાવવાં જોઈએ. બીજી ઋતુમાં સફેદ અથવા કોકટી કાપડ સારું છે.

ઉપસંહાર

“ હવાનો સ્પર્શ શરીરને થાય છે ત્યારે હવાનો ગુણ મળે છે. જેટલે અંશે વસ્ત્ર હવાને શરીરસ્પર્શ કરતાં રોકે તેટલે અંશે ગુણ ઓછો મળે. અતિ ઘટ વણાયેલ અને જડા કાપડમાંથી વસ્ત્ર કરવામાં આવે તો તેમાંથી હવા ઓછામાં ઓછી આરપાર નીકળે અને શરીરને તાજી હવાનો સ્પર્શ ઓછો થાય. વણાટ આછું અને કાપડ પાતળું હોય છે તો હવા તેમાંથી વિશેષ ચળાય છે અને વિશેષ શરીરને સ્પર્શે છે. ”^૧

ટૂંકમાં, ખાદી આપણા દેશ માટે, આરોગ્યની દૃષ્ટિએ, સુંદર પોશાક છે. દેશમાં ખાદીનાં કપડાંનો પ્રચાર થાય એ ઇષ્ટ છે.

પ્રકરણ દશમું

કેશપ્રસાધન

વાળની શોભા ઉપર જ મનુષ્યનું સૌંદર્ય નિર્ભર છે. વાળ વગરનાં સ્ત્રી કે પુરુષ જોવાં ગમતાં નથી ‘કૃષ્ણ કેશકલાપ’ ઉપર કવિઓએ કાવ્યપ્રવાહ વહેવરાવ્યો છે. કાળા નાગ જેવી વાળની ગૂંથેલી લટ કયા રસિકને નથી આકર્ષતી ? કૃષ્ણ દીર્ઘ કેશ એ સૌંદર્યઘોતક છે. યુવાનનાં ઝુલ્ફાં તેના સુંદર વદનને ઓર જ શોભા અર્પે છે.

પણ વાળની યોગ્ય મંભાળ ન લેવાય તો વાળ સારા નથી રહેતા. આપણી સ્ત્રીઓ વાળની મંભાળ માટે કેટકેટલા પ્રયત્નો કરે છે તે કોઈથી અજાણ્યું તો નહિ જ હોય. ચાર ચાર દિવસે આંખળાં અને ચિકાખાઈના પાણીથી અથવા કાળી માટીથી વાળને ઘોઈ સાફ રાખવા, હમેશાં ધૂપેલતેલ ઘાલવાં, બેત્રણ વખત વાળને ઠીક કરવા—આટલા પ્રયત્નથી જ વાળ સુંવાળા, ચકચકિત, અને સ્વચ્છ રહે છે. આ સ્વચ્છતાને લીધે જ અને તેલ વગેરેના યોગથી વાળ વધે છે અને શોભામાં વધારો કરે છે. સ્ત્રીઓ વાળની મંભાળ માટે જેટલી કાળજી રાખે છે તેટલી પુરુષો રાખતા નથી. પુરુષોના વાળ ટૂંકા હોય છે એટલે એમને માટે બહુ કડાકૂટની જરૂર પણ ઝાઝી છે. પરંતુ વાળના સંરક્ષણ માટે પુરુષોએ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. આજકાલ ‘અકાલ વલિ પલિત’ અકાળે ઘોળા થઈ

ગયેલા વાળવાળા ઘણા યુવાનો જણાય છે. માથામાં તેલ ઘાલવાનું બહુ ઝોઝા પુરુષો કે યુવાનો જાણે છે.

માથામાં હમેશાં તેલ નાખવાથી શા શા ફાયદા થાય છે તે ચરક નીચે મુજબ વર્ણવે છે :

નિત્યં સ્નેહાર્દ્રશિરસઃ શિરઃશૂલં ન જાયતે ।
 ન સ્વાલિત્યં ન પાલિત્યં ન કેશાઃ પ્રપતન્તિ ચ ॥
 બલં શિરઃકપાલાનાં વિશેષેનામિવદ્ધતે ।
 દૃઢમૂલાશ્ચ દીર્ઘાશ્ચ કૃષ્ણાઃ કેશાઃ ભવન્તિ ચ ॥
 ઇન્દ્રિયાણિ પ્રસીદન્તિ સુત્વામ્ભવતિ ચામલમ્ ।
 નિદ્રાલાભઃ સુખં ચ સ્યાન્મૂર્ધ્નિ તૈલનિષેવણાત્ ॥

ચરક સંહિતા સૂ. સ્થા. ૫ ૭૮ થી ૮૦

અર્થ : હમેશાં માથામાં સારી રીતે તેલ નાખનાર મનુષ્યોને માથાનો દુખાવો (શિરઃશૂલ) નથી થતો; માથામાં ટાલ નથી પડતી, વાળ ઘોળા નથી થઈ જતા, વાળ ખરી જતા નથી; ખોપરીનાં હાડકાં મજબુત થાય છે, વાળનાં મૂળ દૃઢ થાય છે અને વાળ કાળા લમર જેવા અને લાંબા વધે છે; દરેક ઇન્દ્રિયને સ્નેહન મળે છે, માથાની ચામડી સ્વચ્છ અને સુકોમલ રહે છે, સુખેથી ઊંઘ આવે છે.

(ચરક સંહિતા)

આ માથા દુઃખવાના જમાનામાં માથામાં તેલ નાખવાનું લોકો શીખે તો, મને આશા છે કે, તેમને ઠીક ઠીક રાહત મળશે. આપણે ગુજરાતીઓ નથી શરીરે તૈલાભ્યંગ કરતા કે નથી હમેશાં માથામાં તેલ નાખતા. શરીર એક અદ્ભુત યંત્ર છે અને યંત્ર જેમ તેલ માગે તેમ આપણું શરીરયંત્ર પણ તેલની અપેક્ષા રાખે

છે. હમેશાં જે મનુષ્યો નાકમાં, કાનમાં અને માથામાં તેલ નાખે છે તેમ શરીર ઉપર તેલનું માલીશ કરાવે છે તેમના શરીરની ચામડીનો સ્પર્શ કરી જોવાથી આપણી અને એમની ચામડીની કુમાશમાં સ્પષ્ટ ફેર જણાશે.

પરંતુ અત્યારે અનેક જાતનાં વિદેશી સુગંધી તેલો (Hair oils) સુંદર બાટલીઓમાં પેક થઈ આપણે ત્યાં આવે છે અને ઘણા લોકો આ તેલો વાપરે છે. આ તેલો ઉપરાંત પોમેડો, ષિલિયેન્ટાઈન્સ વગેરે પણ ખૂબ વપરાય છે. આ બન્નરુ તેલોમાં એક મોટો દોષ એ છે કે તેમાં બ્હાઈટ ઓઈલ અને વેસેલીન જેવા ખનિજ પદાર્થો આવે છે. આ બ્હાઈટ ઓઈલ નીચેનાં કારણોથી નિષિદ્ધ છે:—

- (૧) આ તેલ ચામડીમાં જલદી પચતાં નથી.
- (૨) આ તેલો ચામડીમાં પચી જતાં નથી પણ ચામડી ઉપર એક જાતનું અસ્તર જમાવે છે અને એથી ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી જે દુષિત પદાર્થો બહાર નીકળે છે તેને તે અટકાવે છે.
- (૩) આ તેલો અનુત્તેજક હોઈ છિદ્રો ઉપર અસર કરતાં નથી અને ચામડી ઉપર જે સ્નિગ્ધતા હોય છે તેને તે હરી લે છે. એટલે બોપરીની ચામડીને બગાડી ટાલ પાડે છે.
- (૪) આ તેલો નુકશાનકારક હોઈ વાળને બટકણુ અને લુખા બનાવે છે. આથી વાળ જલદી ખરી જાય છે.

ઉપરોક્ત કારણોથી બન્નરુ તેલો—જેમાં મુખ્યત્વે ‘બ્હાઈટ ઓઈલ’ આવે છે—ન વાપરવાં જોઈએ. આજ કાલ અકાલ વળિયાં પળિયાં જોવામાં આવે છે તેનાં અનેક કારણો પૈકી એક અતિ અગત્યનું કારણુ આ તેલો છે એમ હું માનું છું.

માથામાં આપણે વનસ્પતિ—તૈલો નાખવાં જોઈએ. મકાસર તેલ, કાપરેલ, તલનું તેલ, દીવેલ વગેરે તેલો તદ્દન નિર્દોષ છે.

આ તેલોમાં સુગંધી તેમજ શીત પદાર્થો નાખી આપણે ધૂપેલ બનાવીએ છીએ એ ઉત્તમ છે. આ ધૂપેલની બરાબરી બનરુ તેલો નથી કરી શકતાં. વનસ્પતિ-તૈલો ચામડીમાં જલદી શોષિત થઈ જાય છે, ચામડીને સ્નિગ્ધ—મુલાયમ રાખે છે, છિદ્રોને પૂરી નાખતાં નથી પણ વધુ ખુલ્લાં રાખે છે; ચામડીની વાળ ઉત્પાદક ગ્રંથિઓને ઉત્તેજિત કરી વાળ વધારે છે અને આ તેલો બલપ્રદ છે એટલે વાળનાં મૂળિયાં મજબૂત બને છે, વાળને કામળ અને તેજસ્વી બનાવે છે. આયુર્વેદમાં આયુષ્યપ્રદ અને રસાયન પૌષ્ટિક ઔષધોથી તેલો પકાવી લઈ તે માથામાં ઘાલવાનું લખ્યું છે. કાંકાલી, ક્ષીરકાંકાલી, વિદારીકંદ, જેડીમધ, સરલ, દેવદાર જેવી પૌષ્ટિક અને સુગંધી ચીજો નાખી તેલ પકાવવાથી તેલની શક્તિ વધે છે અને આવાં તેલો માથાના વાળ વધારે, માથાને કંડક આપે, વાળનાં મૂળ દઢ બનાવે એમાં શી નવાઈ?

વાળ સાફ કરવા માટે આજકાલ સાબુઓ નીકળ્યા છે. આ સાબુથી વાળ સાફ કરવા કરતાં ચિકાખાઈ, આંબળાં કે કાળી માટીથી વાળ સાફ કરવા વધુ હિતાવહ છે એમ હું માનું છું. ક્રીમતી સાબુ (toilet soaps) માં વખતે તુકસાનકારક પદાર્થો નહિ હોય, પણ બજારોમાં જે સસ્તા વાળ ધોવાના સાબુ મળે છે તે તો ખરેખર તુકસાનકારક છે. એમાં ક્ષારનો ભાગ બહુ આવે છે. આ સાબુથી વાળનાં મૂળને તુકસાન પહોંચે છે અને વાળ જલદી ખરી જાય છે. ઊંચી જાતના સાબુ અને શેંપુ પાઉડર જેવા પદાર્થો ચામડી અને વાળ બન્ને માટે સારા છે એમ કેટલાક નિષ્ણાતો કહે છે. પરંતુ શ્રી યોગેન્દ્ર^૧ ના મત સાથે હું મળતો થાઉં છું અને કહું છું કે ઊંચી જાતના સાબુ અને શેંપુ પાઉડરો કરતાં આપણી કાળી માટીથી વાળ સાફ કરવા અતિ હિતાવહ છે. માટીને સારી રીતે ધોઈ કાઢવા માટે ખૂબ માલીશ

કરવું પડે છે અને માલીશના ધર્ષણથી ચામડીની ઉપરની સપાટીનું રુધિરાભિસરણ ત્વરિત થઈ કેશવૃદ્ધિ સાધે છે. શ્રી યોગેન્દ્ર કાળી માટી માટે નીચે મુજબ લખે છે :

“ Messers Grifferi & Co. of Springfield mass (U. S. A.) who imported this variety of mud from India for commercial purposes and placed it in the market in two different packings (under *India Mud Pack* and *Facial Beautifier*) compute that “ Experiments have since demonstrated that this mud is chemically much different from the so-called Fuller’s earth and contains to a certain degree some form of radio activity and is therefore the superior to any thing else for such purpose. ”

(Yoga personal Hygiene P. 238)

અર્થાત્ ખીજી માટી કરતાં કાળી માટી રસાયણશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ અતિ મહત્વની છે કારણ કે તેમાં ‘ રેડિયો-એક્ટિવિટી ’ છે અને આથી કરી કાળી માટી વાળ અને ચામડી માટે અત્યંત હિતકર છે.

કામાં ઘણાં વર્ષો ગાળ્યાં છે અને યોગનો ઘણો સારો અભ્યાસ ઉપરાંત સારા વિચારક પણ છે તે કહે છે :

“ The author is able to suggest from experience (of over fifteen years) that cleansing of the hair with the black mud is really more effective than mere washing with soap or shampooing powders or liquid. The activities necessary for the removal of mud supply the much needed massage, and thus stimulates surface circulation by friction...”

P. 237

નદીમાં સ્નાન કરતી વખતે ચામડી ઉપર અને માથામાં સુંવાળી માખણ જેવી માટી આપણા વૃદ્ધો ધાલે છે તેની પાછળ શાસ્ત્રીય રહસ્ય છે. મોં ઉપર થથેડવાના પાઉડરો કરતાં કાળી માટી મોંએ ચોપડવી સારી છે.

હમેશાં વાળ બરાબર સાફ રાખવા જોઈએ, નહિ તો ખોડો ઊંઢરી થશે અને ખોડો ઊંઢરીથી માથાના ઘણા રોગો થાય છે એ યાદ રાખવું જોઈએ. આંબળાં રસાયન છે. આંબળાંની ખ્યાતિ આયુર્વેદમાં ખૂબ જ ગાયેલી છે, આધુનિક વિજ્ઞાને હજી એ ધાત્રી વૃક્ષને પ્રકાશમાં નથી આણ્યું; પણ મોઢું વહેલું એ જરૂર પ્રકાશમાં આવશે. આંબળાંનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ રાત્રે માથામાં ધાલીને સૂઈ રહેવું, સવારમાં આંબળાના પાણીથી જ માથું ધોઈ નાખવું. જેના વાળ ઊતરતા હોય અને ન વધતા હોય તેમને આ સાદો પ્રયોગ અજમાવી જોવા વિનંતી કરું છું.

વળી, વાળને કાંસડીથી ઓળીને બરાબર વ્યવસ્થિત રાખવા જોઈએ. બે ત્રણ વખત વાળ ઓળવાથી વાળમાંથી ધૂળ અને જેતું દૂર થઈ જાય છે. કામશાસ્ત્રમાં સુંદર, સુવ્યવસ્થિત વાળને સ્થાન છે એ યાદ રાખવું જોઈએ. જીંથરાં કાઢીને પસંદ નથી પડતાં.

પ્રકરણ અગિયારમું

ચા

વીસમી સદીની 'દિનચર્યા'માં ચાને અગત્યનું સ્થાન છે અને એટલા માટે આપણે કોઈ પણ જાતના પૂર્વગ્રહને વશ થયા વિના તેને ન્યાય આપીશું.

શરૂઆતમાં જ મારે સ્પષ્ટ કહી દેવું જોઈએ કે આ પ્રકરણ વાંચીને ધણાને એમ લાગશે કે આ લેખક ચાનો પક્ષપાતી છે. ખરી વાત તો એ છે આ લેખક છેલ્લાં વીસ વર્ષથી કોઈ દી ચા પીતો નથી—એણે ચાનો સ્વાદ ચાખ્યો નથી. હું ખીજાઓને ચા ન પીવા પણ સમજાવું છું. હું માનું છું કે કોઈપણ જાતનાં ગરમ પીણાંની આ દેશને જરૂર જ નથી અને મનુષ્યોએ કોઈ પણ જાતનાં પીણાંથી દૂર જ રહેવું ઇષ્ટ છે. આમ છતાં જગતનો પ્રવાહ જે દિશામાં વહી રહ્યો છે તે જોતાં આ વિષયને કોઈપણ જાતના પૂર્વગ્રહ વિના ચર્ચવો મને ઠીક લાગે છે. ચા હવે આ દેશમાં સ્વાગતનું એકમાત્ર સાધન બની ગઈ છે અને ગમે તેટલા ઉપદેશકો ચાની વિરુદ્ધમાં સમજાવે નસમજાવે પ્રચાર કરશે તો લોકો તેમનું સાંભળનાર પણ નથી !

સાધારણ જનસમાજ ચાને 'સત્યાનાશ વાળનાર,' 'પ્રાણ અને વૃત્તિનો નાશ કરનાર,' 'ધાતુને પાતળી પાડી નપુંસક

બનાવનાર,' 'જઠરાગ્નિ મંદ કરનાર' અને 'પાયમાલ કરનાર...' ગણે છે. પૃથગ્જનો જ નહિ કિંતુ ડોક્ટરો અને વૈદ્યોનો મોટો ભાગ પણ આવી જ માન્યતા ધરાવતો જણાય છે. એક આધુનિક કવિએ તો ચાનો શ્લોક પણ બનાવ્યો છે અને તેમાં “ હા હા ચા હા હા કલયુગે કર્ષતિ પ્રાણવિત્તમ્ । હાય હાય ! આ કલિયુગમાં ચા તો પ્રાણ અને વિત્ત બન્નેનો સંહાર કરનાર છે ”—એમ ગાયું છે. શું આ ખરેખર નિંદાને લાયક છે ? નવાઈ તો એ છે કે ચાના ભક્તો જ ચાની નિંદા કરતા જોવામાં આવે છે !

ધણા પ્રાચીન સમયથી ચીનના લોકો ચા પીતા આવ્યા છે અને ચાનું મૂળ વતન પણ ચીન જ મનાય છે. ચીના લોકો પણ ચા કેમ પીવા લાગ્યા ? એ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં વિદ્વાનો એમ જણાવે છે કે ચીનમાં પીવાનું પાણી ખરાબ હતું એટલે એ પાણીનો દોષ દૂર કરવા ચા પીવાની પ્રથા અસ્તિત્વમાં આવી. ચાને લીધે ખરાબ પાણીનો સ્વાદ બદલાયો અને ખરાબ પાણીના દોષો દૂર થઈ એક જાતની તાઝગી લોકો અનુભવવા લાગ્યા. આ વીસમી સદીમાં પણ ‘હાઇજન એન્ડ પબ્લિક હેલ્થ’ના વિદ્વાન લેખક ખરાબ પાણી હોય તો ચા નાખીને પીવાની સલાહ આપે છે :

“In villages where the watersupply is not above suspicion it is always safe to have a cup of tea instead of water. Though the danger from infection through water is diminished by boiling, such water is not palatable and the addition of tea makes it an agreeable drink.” (P. 206)

ગામડાંમાં, જ્યાં પાણી તદ્દન ચોખ્ખું મળવું અસંભવિત છે ત્યાં એવા પાણીની જગ્યાએ ચાનો એકાદ કપ પી લેવો સહી-સલામતીભર્યું છે. કદાચ એ ખરાબ પાણીને ઉકાળીને વાપરવામાં આવે તો ચેપનો ભય નથી રહેતો, પરંતુ ઉકાળેલું પાણી એસ્વાદ

લાગે છે—ભાવતું નથી. આવે વખતે તેમાં સહેજ ચા નાખીને પાણી પીવાથી તે સ્વાદિષ્ટ બને છે.

ચીનમાંથી ચા પીવાની પ્રથા જાપાનમાં પહોંચી અને જાપાનીઓને પણ તેના સ્વાદે અને તેના તાઝગીપ્રદ ગુણોએ ઠીક-ઠીક આકર્ષ્યા. પ્રથમ તો શાસ્ત્રાભ્યાસરત ધર્મશુરુઓ ચા લેતા હતા; કારણ કે તેથી માનસિક થાક તુરત ઊતરી જતો હતો. ધીમે ધીમે સમસ્ત પ્રજા લેવા લાગી. અને હવે તો કાઈકે જ એવો મનુષ્ય જાપાનમાં હશે જે ચા નહિ પીતો હોય. કોલોનિયા યુનિવર્સિટીના એક અધ્યાપકે જાપાનીઝ ચાનો સારો અભ્યાસ કર્યો છે. તે લખે છે :

“ It (tea) contains in addition to vitamins, those which is efficacious three hundred times as much as vitamins and promotes energy, good health and longevity, its everyday drinking by the Japanese being perhaps responsible for their high birth rate and their comparative energy in old age. Dr. U. Suzuki and Dr. M. Miura have found upon their study of fine tea, plenty of vitamin C in it, which has proved of great virtue for scurvy.....”

(*Japan Magazine* ઉપરથી *Modern Review*, August, 1928માં “ Virtue of Tea ” એ મથાળાની નોટ ઉપરથી.)

અર્થાત્ ચા વિટામિન્સ (પ્રજીવનકો) ઉપરાંત ‘ વીથોઝ ’ નામનું એક અતિ અગત્યનું તત્ત્વ ધરાવે છે: જે તત્ત્વ વિટામિન્સ કરતાં ત્રણસો ગણું વિશેષ ગુણપ્રદ છે, જે સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય વધારે છે. જાપાનના લોકો ચા હમેશાં પીએ છે એટલે જ તેમની

આટલી સારી ઉત્પાદકશક્તિ જળાય છે અને ઘડપણમાં પણ તમની જીવનશક્તિ સરસ જળવાઈ રહે છે તેનું કારણ પણ આ જ હોવું જોઈએ. ડૉ. સુઝુકી અને ડૉ. મિયુરા બન્નેને ચામાંથી ‘સી’ વિટામિન હાથ આવ્યું છે જે “સ્કર્વી” (નાવિક રક્તપિત્ત) નામના રોગમાં અતિ ઉપકારક જણાયું છે.

હવે આપણે ચાની ઉત્પત્તિ તરફ વળીશું.

જગતના કોઈ પણ દેશ કરતાં હિંદુસ્તાનમાં ચાનું વાવેતર વિશેષ થાય છે. ૧૯૨૯માં ૭,૮૮,૮૦૦ એકર જમીનમાં ચાનું વાવેતર કરવામાં આવ્યું હતું; જેમાં ૪,૨૯,૬૦૦ એકર વાવેતર આસામ તરફ અને ૨,૦૩,૨૦૦ એકર વાવેતર અને દક્ષિણમાં થાય છે. એનો ફાલ ઉત્તર હિંદમાં મેથી ડિસેમ્બરમાં દક્ષિણ હિંદમાં ડિસેમ્બરથી જાન્યુઆરીમાં લેવામાં આવે છે. હવાપાણીની આ અસર છે.

ચાની મુખ્ય બે જાતો છે : એક ચીની ચા અને બીજી આસામી ચા. દાર્જિલિંગ તરફ જે ચા થાય છે તે ચીની ચા છે, અને આસામ તરફ જે ચા થાય છે તે આસામી ચા છે. આસામી ચા કરતાં ચીની ચા વધુ કીંમતી હોય છે અને તેથી જ દાર્જિલિંગની ચાના વધુ પૈસા ઊપજે છે. ચીની ચામાં એક જાતની આહ્લાદક ખુશબો હોય છે. આસામી ચામાં ખુશબો નથી હોતી.

રંગના ભેદથી બે જાતની ચા બજારમાં વેચાય છે : એક લીલી અને બીજી કાળી. લીલી ચા લીલાં પાંદડાંને ગરમ પેણા ઉપર મૂકી સહેજ ગરમ થવા દઈ પછી એ પાંદડાંને પિંડો બનાવી લેવામાં આવે છે. પિંડો બરાબર સૂકાઈ ગયા બાદ ચાને કાચનાં વાસણોમાં ભરી લેવામાં આવે છે. આ લીલી ચા. આ ચા જાપાન, ચીન અને કંઈક અંશે અમેરિકામાં અને

હિંદુસ્તાનની સરહદ ઉપરના પહાણો વધુ પસંદ કરે છે. પરંતુ કાળી ચામાં જે ખુશબો (Flavor) હોય છે તે લીલી ચામાં નથી હોતી અને પીવામાં તેનો કાબીજના શાકના જેવો સ્વાદ આવે છે.

કાળી ચાની રીત

પાંદડાં તોડીને પાટિયાં બહાર ૨૦-૨૨ કલાક સૂકવવામાં આવે છે. આ પછી પાંદડાંના પિંડા બનાવી લેવામાં આવે છે અને સુકાવા દેવામાં આવે છે. પિંડા વાળવાથી તેમાં ઉત્સેચન ક્રિયા (fermentation) થાય છે. આ ઉત્સેચન ક્રિયા વખતે પાંદડાંમાં જે પાચક રસો (Enzymes) હોય છે તેની મદદથી પાંદડાંમાં રહેલો ટેનીક એસિડ ભસ્મીભૂત (oxidised) થાય છે; ભસ્મીભવનની ક્રિયા વખતે ભસ્મીભૂત થયેલા લગભગ અર્ધ જેટલા ટેનીનને પાંદડાંમાં રહેલાં પ્રોટીન્સ (કાષ્ઠ તત્ત્વ) લઈ લે છે અને આવી રીતે એ ટેનિનને અદ્રાવ્ય (insoluble) બનાવે છે. ઉત્સેચનક્રિયા પૂર્ણ થયા બાદ પાંદડાંને છૂટાં કરી કઢાઈમાં નાખી ખૂબ ગરમ કરી લેવામાં આવે છે, આથી પાચન રસો (Enzymes) નાશ પામે છે અને ચા કાળી પડી જાય છે. આ આપણી કાળી ચા.

સાધારણ રીતે એક કપ તૈયાર ચામાં અર્ધાભારને આશરે ચા નાખવામાં આવે છે. પ્રથમ પાણી ગરમ કરવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે ફૂલ પડે એવું પાણી થાય કે તુરત જ તેમાં ચા નાખીને પાંચ મિનિટ સુધી ઢાંકી રાખવામાં આવે છે. આ પછી ચાને ગાળી લેવામાં આવે છે. પછી એમાં દૂધ સાકર વગેરે નાખે છે. સાધારણ રીતે આ પ્રમાણે ચા તૈયાર થાય છે—તૈયાર થવી જોઈએ. આવા એક કપ ચામાં ૧ ગ્રેન કેફીન (ચાની અંદર જે ઉપાદાન તત્ત્વ—alkaloid—છે તે) અને ૨ ગ્રેન ટેનીન તેમ જ ગુંદર, પ્રોરિયોસિસ વગેરે થઈ કુલ નવ ગ્રેન હોય છે. પરંતુ કેફીન ૧ ગ્રેન અને ટેનીન ૨ ગ્રેન જ હોય છે.

ધણા અત્યારસુધી એમ માનતા આવ્યા છે—માને છે કે ચામાં જે ટેનીન આવે છે તે અને કેફીન બંને શરીરને નુકસાનકારક તત્ત્વો છે. પરંતુ આ વાત સત્યથી ઊલટી છે. કેફીન ઉપર અત્યાર સુધીમાં જે અખતરાઓ થયા છે તે ઉપરથી સાબીત થયું છે કે થોડી માત્રામાં કેફીન જ્ઞાનતંતુઓને શક્તિ આપનાર, થાક ઉતારનાર, રુધિરાભિસરણને ત્વરિત કરનાર અને જઠરાગ્નિને સહાયક છે. આજે જે જમાનામાં માણસો મુકાયેલા છે અને સુધારાની દોડધામમાં એકલો અટૂલો માણસ જે જીવલેણ ઉપાધિઓ વચ્ચે શ્વાસ લઈ રહ્યો છે એ જમાનાના માણસો માટે ૧ ગ્રેન જેટલું કેફીન (ચાના એક પ્યાલામાં આવે છે એટલું) નુકસાનકારક નહિ પણ ફાયદાકારક છે. વિદ્વાનો કહે છે :

“ That small doses of caffeine as present in a cup of tea are rather beneficial under conditions of modern civilization, where a man is required to exert himself considerably throughout the day.”^૧

એટલે હમેશાં એક કે બે કપ ચા મનુષ્ય પીએ ત્યાં સુધી કેફીનનું પ્રમાણ તેને નુકસાનકર નથી. ટેનીન વિષે પણ આવું જ છે. ટેનીન ટેનીનમાં પણ ફેર હોય છે. બીજા ટેનીનમાં અને ચાના ટેનીનમાં પણ ફેર છે. ચામાં જે ટેનીન છે તે બીજા ટેનીન કરતાં જુદી જાતનો છે અને એટલા-જ કારણથી ચાના ટેનીનને સ્થુડો-

૧ “ *Indian Medical Journal*,” March 1932માં B. B. Sen Gupta L. M. P. અને P. B. Sen, B.A. Assistant Chemist, Tocklai Experimental Station I. T. A. બંનેનો લેખ વધુ માટે વાંચવો.

ટેનીન (Pseudotannin) કહેવામાં આવે છે. ચાના ટેનીનમાં રંગવાનો ગુણ નથી એટલે આંતરડાંની દિવાલોની શ્લેષ્મકલાને તે તુકસાનકર નથી. વળી, સાધારણ રીતે ટેનીન ગ્રાહી (astringent) હોઈ ઝાડો કબજ કરનાર છે; જ્યારે ચાનો ટેનીન ગ્રાહી નથી. તેથી દસ્ત સાફ આવે છે. ટેનીનનો સ્વાદ સહેજ કડવો, અણુગમતો હોય છે. દૂધ આવવાથી આ સ્વાદ ખદલાઈ જાય છે અને દૂધ પણ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

આ ઉપરાંત સાધારણ જનસમાજ અને ચિકિત્સક જગત માને છે કે ‘ ચા ભૂખ લાગી નાખે છે ! ’ બહુ ચા પીનાર માટે આ વાત સાચી છે. એકાદખે પ્યાલા પીનાર માટે આ વાત સાચી લાગતી નથી. ચીન, જાપાન, અમેરિકા, યુરોપ, આફ્રિકા—અધે જ ઠેકાણે ચા પીવામાં આવે છે. એ બધા લોકોનો જઠરાગ્નિ બગડી ગયો છે એમ માનવાનું આપણી પાસે કશું જ સાધન નથી. કોઈ પણ વસ્તુનો અતિયોગ એ વસ્તુને બગાડી નાખે છે, મિતયોગ વસ્તુના મહત્ત્વને વધારે છે.

ચા કેવી રીતે તૈયાર કરવી ?

ઉપરોક્ત લખાણ શાસ્ત્રીય રીતે—પદ્ધતિસર—તૈયાર થયેલી ચાને લાગુ પડે છે. પરંતુ ખેદની વાત એ છે કે આપણા લોકોને ચા કરતાં આવડતી જ નથી. ચા તૈયાર કરવામાં નીચેની વાતો તરફ ધ્યાન આપવું જોઈએ : પાણી બહુ વાર ન ઉકાળવું જોઈએ. સાધારણ રીતે પાણી ઉકળવા માંડે કે તુરત જ તેમાં ચા નાખી, તુરત જ ચૂંનેથી નીચે ઉતારી લઈ ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી દઈ ફક્ત પાંચ મિનિટ સુધી જ ઢાંકી રાખવું. બહુ વાર સુધી પાણી ઉકળ્યા કરે તો પાણી સ્વાદ વિનાનું થઈ જાય છે અને સહેજ સ્વાદેર લાગે છે. વળી પાણી બહુ હળવું (Soft) કે બહુ ભારે (Hard) પણ ન હોવું જોઈએ. ભારે પાણીથી ચા તૈયાર કરશો તો એ

પાણી ચાનાં તત્ત્વોને પૂરતા પ્રમાણમાં ખેંચી શકશે નહિ. પાંચ મિનિટથી વધુ વખત જો ચા પાણીમાં રાખી મૂકવામાં આવશે તો જોઈએ તેના કરતાં વધુ પ્રમાણમાં ચાનાં તત્ત્વો ખેંચાઈ આવશે અને ચાની ખુશબો પણ ઊડી જશે.^૧ પાણી તૈયાર થઈ ગયા પછી અંદર ચા નાખી લાંબા વખત સુધી ઉકાળવાની રીત તો ઘણી જ ખરાબ છે. ચાને લાંબા વખત સુધી ઉકાળવાથી તે નુકસાનકારક બને છે. ચાનો આવી રીતે ક્વાથ (decoction) કરવાથી ચાની લહેજત અને ફાયદા બન્ને મારી જાય છે. ચાનો ફાંટ (Infusion) કરવો જોઈએ, નહિ કે ક્વાથ (decoction). બહુ વખત ઉકાળવાથી ચામાંથી બધું ટેનીન ખેંચાઈ આવે છે અને આટલું બધું ટેનીન જરૂર નુકસાનકર્તા થઈ પડે છે.

ચામાં કંઈ ભેગ થાય છે ખરો ?

ઘણા માને છે—હું પણ અત્યાર સુધી માનતો હતો—કે આપણે જે કાળી ચા પીએ છીએ તેમાં ચાનાં પાંદડાં ઉપરાંત રંગ, ખનિજ પદાર્થો વગેરે ઉમેરવામાં આવે છે. આમ કરવાથી ચા સસ્તી પડે છે અને ચાનો રંગ સરસ બેસે છે. પરંતુ હમણાં લેફ્ટેનન્ટ કર્નલ આર. એન. ચોપ્રાએ (M. A; M. D.) (Cantab) “*Indigenous Drugs of India*” નામનું સરસ પુસ્તક લખીને પ્રસિદ્ધ કર્યું છે. એમાં આ વિશે કેટલીક ઉપયોગી વિગતો છે. એમાં તો ભેગ સંબંધી ઉલ્લેખ જ નથી. ખરી વાત તો એમ છે કે જે ચીજનો ભેગ કરી શકાય એ ચીજ તો હિંદુસ્તાનમાં વેચી શકાતી જ નથી. એ બધી ચીજ પરદેશ ચડાવવામાં આવે છે. આ ચીજનું નામ ટી-ડસ્ટ

(Tea-dust) પાંદડાં ચૂંટતાં જે કંઈ ભૂકી જમીન ઉપર પડે છે તે બધીને ભેગી કરાવી લેવામાં આવે છે. આ ભૂકી સાથે ધૂળ, કચરો વગેરે મળેલું હોય છે. આને અંગ્રેજીમાં 'ટી-ડસ્ટ' કહે છે. આ નિરુપયોગી જણાતી ચીજમાંથી 'કેફીન' સારા પ્રમાણમાં બનાવવાનું એક પણ કારખાનું નથી. એટલે આ બધી ચાની ધૂળ (Tea-dust) પરદેશ મોકલી આપવામાં આવે છે. ૧૯૨૯-૩૦ માં આપણા દેશમાંથી ૩૮,૨૫,૯૪,૮૩૫ પાઉંડ ચા પરદેશ ચડી હતી અને ૩૮,૨૫,૯૪૮ પાઉંડ ચા-ધૂળ નીકળી હતી. આ ચા ધૂળમાંથી જે કેફીન બનાવવામાં આવ્યું હોત તો દેશને ૫૭,૩૮૮ પાઉંડ કેફીન હાથ આવત અને આવી રીતે લગભગ ૬૫ થી ૮ લાખ રૂપિયા બચત. કોઈ પ્રશ્ન કરશે કે આ ચા-ધૂળને અહીંયાં કેમ વેચવામાં નથી આવતી ? ઇન્ડિયન ટી એસોસિએશન આ ચા-ધૂળને આ દેશમાં કોઈને વેચતી નથી; કારણ કે ચામાં આનો ભેગ થવાનો પૂરતો સંભવ છે અને આપણા દેશમાં કેફીન બનાવવાનું કારખાનું નથી એટલે કોઈ આ ચા-ધૂળ લઈને કરે પણ શું ? વળી ધારો કે કોઈ કારખાનું ઉઘાડે તો કેફીન બનાવવા માટે આલ્કાહોલ અને બેન્ઝેન જોઈએ જે બન્ને વસ્તુઓ પરદેશથી હિંદમાં આવે છે અને એ બન્ને ઉપરની જકાત એટલી બધી ભારે છે કે તે અહીં કોઈને પોષાય જ નહિ. એટલે ચામાં કંઈ ભેગસેળ મોટા ભાગે થતી નથી.

કરોડો જાતની વનસ્પતિઓમાંથી વિચક્ષણ મનુષ્યજાતિએ ચા, ભાંગ, તમાકુ, ગાંબે વગેરે વનસ્પતિઓ શોધી કાઢી ! જન-સમાજની રુચિએ આ ચીજોનો હવે છૂટથી ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે. એટલે આ ચીજો ખરાબ જ છે, એમ કહેવા કરતાં ઉદારચિત્તે આનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે. ઉપર કહ્યું છે તે પ્રમાણે જે ચા પીએ છે તેમનાં શરીર તેથી બગડતાં નથી. તેમના મગજ ઉપર કંઈ અસર થતી નથી. ચા તો મગજ માટે તદ્દન નિર્દોષ

ઉત્તેજક (Harmless brain stimulant) પીણું છે. દારૂ માફક પાછળથી અવસાદન (depression) થતું નથી. મગજનાં કામ કરનારાઓ માટે આ સરસ નિર્દોષ ઉત્તેજક છે.

પરંતુ ચાના સંબંધમાં જે વિસંવાદી સૂરો લેવા કરવામાં આવે તો મોટું પુસ્તક થાય. અત્યાર સુધી ઘણાખરા વિદ્વાનોએ ચાને અહિતકર જ માની છે. ફક્ત એક જ અભિપ્રાય હું અહીં રજૂ કરીશ :

‘ ડૉ. ધર્મવીરે (F. R. C. S. D. P. H., L. R. C. P.) ઇંગ્લંડમાં ૨૭ વર્ષ સુધી પ્રેક્ટિસ કરી છે અને ઇંગ્લંડના એક મોટા શહેરમાં આરોગ્ય ખાતાના મોટા અમલદાર તરીકે પણ નોકરી કરી છે. આ વિદ્વાન આ અને કોફી વિશે નીચેના ઉદ્ઘારો કાઢે છે :

“ They have got no food value.^૧ They are merely a luxury and give to life a few moments of pleasure.....Constipation, dyspepsia, anaemia, neuritis, itching of the skin, nervousness, insomnia and many others are the injurious effects which make the life miserable. ”૨

અર્થાત્ આ અને કોફી બન્નેમાં કંઈ ખાદ્યતત્ત્વ નથી. એ બન્ને કેવળ મોજશોખની ચીજો છે અને ક્ષણિક આનંદ આપનાર

૧ આ અને કોફી બન્ને ખાદ્યપદાર્થો નથી અને ખોરાકમાં જે જીવનપ્રદ શક્તિ છે તે આ બન્નેમાં નથી એ વાત સાચી છે. પરંતુ આ કોફી ખોરાક તરીકે નથી લેવાતાં, પરંતુ નિર્દોષ પીણું તરીકે લેવાય છે. ખોરાકની ગણતરીમાં આ કોફીને ગણવામાં નથી આવતાં. હા, દૂધ સાકર અંદર આવે એટલા પૂરતી તેમાં food value છે.

૨ ‘ People ’ March 15, 1928.

છે...કચ્છજિયાત, અજીર્ણ, પાંડુ, વાતરોગ, ત્વગ્દોષ, માનસિક વ્યગ્રતા, ઉન્માદ અને બીજી અનેક ખરાબ અસરોને તે જન્મ આપનાર છે.

વળી આ સંબંધમાં એક વિદ્વાન અમેરિકન ડોક્ટર આ પ્રમાણે લખે છે:—

"A regards coffee, it is unquestionably true that to some persons coffee is a poison, causing toxic eye condititions, disordered digestion and nervous disturbances. On the other hand, some persons drink it without any deleterious effects that are noticeable. The same may be said for tea and cocoa. It is unwise to say that coffee or tea will harm no one. It is foolish to condemn for all. The path of health in this instance must be determined by each seeker of a larger and more abundant life."

(*Personal Hygiene Applied*. by Gessie Feiring Williams, A. B; M. D. Professor of Physical Education, Columbia University. P. 212,)

અર્થાત્ કેટલાક માણસોને કોફી ઝેર સમાન છે એ વિષે શંકા જ નથી. એને લીધે આંખો, પાચનક્રિયા અને જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. એથી ઊલટું કેટલાક માણસોને કોફીથી કશું જ નુકસાન થતું નથી. આ અને કોકાને વિષે પણ એવું જ કહી શકાય. આ અને કોફીથી કોઈને નુકસાન ન થાય એમ કહેવું ખરાબર નથી. તેમ બધાને માટે એ ત્યાજ્ય છે

એમ કહેવું એ પણ મૂર્ખાઈભરેલું છે. આ બાબતમાં દરેક જાણે પોતપોતાનો માર્ગ શોધી લેવાનો હોય છે. (‘પર્સનલ હાઇજન એપ્લાઇડ’—જેસે ફેરિન વિલિયમ્સ, એ. બી.; એમ. ડી. પ્રોફેસર ઓફ ફિઝિકલ એજ્યુકેશન, કાલંબિયા યુનિવર્સિટી. પા. ૨૧૨).

ડૉ. ફેલોગ તેમના *The New Dietetics* નામના ગ્રંથમાં આને અતિશય હાનિકર્તા ગણાવે છે.

આમ છતાં પણ ઉપર જે કંઈ મેં લખ્યું છે તે પણ હાલની એક બાજુ છે એટલું વાંચકો સમજી લઈ, વિવેકપુરઃસર વિષયને ન્યાય આપશે તો મારો આ પ્રયાસ સફલ થયો ગણીશ.

ટૂંકમાં

- ૧ આ—કોફી પીવાની ટેવ મોટેભાગે માનસિક કામ કરનારાઓમાં જોવામાં આવે છે. માનસિક શ્રમ કરનારાઓ માટે બન્ને વસ્તુ ઠીક છે.
- ૨ આ—કોફી બન્ને બાદપદાર્થો નથી. તેમનામાં પોષક તત્ત્વનો અભાવ હોઈ તેમને પચાવવા માટે પાચકચક્રને ખાસ શ્રમ લેવો પડતો નથી.
- ૩ આમ છતાં તેમાં દૂધ અને ખાંડ નાખવામાં આવે છે એટલે તે બાદપદાર્થની ગણતરીમાં આવે છે અને એ સહેલાઈથી પચી જાય છે.
- ૪ આનો ટેનીન બીજા ટેનીન જેવો નથી. આંતરડાંની શ્લેષ્મ-કલાને રંગનાર નથી અને કબજિયાતનો શુભુ તેમાં નથી.

- ૫ ચા જેની હોજરી ખરાબ થઈ ગઈ હોય એવા મોટી ઉંમરના માણસ માટે સારી વસ્તુ છે એમ એક વિદ્વાન કહે છે.^૧
- ૬ ચા નિયમસર થોડા પ્રમાણમાં (એકાદ પ્યાલો) પીધી હોય તો નુકસાનકારક નથી, પરંતુ શરીર અને મનની શક્તિ વધારનાર છે.^૨
- ૭ ચા ભૂખ લાગનાર છે, જઠરાગ્નિને ખરાબ કરનાર છે—એ અતિશય ચા પીનારા માટે ખરાબ છે. નિયમપૂર્વક પીનારા માટે ચા જઠરાગ્નિને બગાડનાર નથી.
- ૮ અજીર્ણ, કબજિયાત, પાંકુ, ઉન્માદ, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ, —આ રોગોમાં ચા ન પીવી જોઈએ. ઉપર ડોઠ ધર્મવીરનો મત ટાંક્યો છે તેમાં પણ આ જ વાત છે. પરંતુ ધર્મવીર કહે છે કે આ આ બધા રોગોને જન્મ આપે છે; જ્યારે ડો. ખીરેન્દ્રનાથ દોષ કહે છે કે આ રોગોમાં ચા ન પીવી જોઈએ.
- ૯ નાનાં બચ્ચાંઓને ચા ન પાવી જોઈએ.

૧ “ Many elderly people find tea particularly satisfying and soothing after reaching a period of life when the functional activity of the stomach is weakened.”

—*Hygiene & Public Health* by Birendranath Ghosha P. 206

૨ “ Taken in moderation tea gives a feeling of comfort and increases bodily and mental vigour.”

(B. N. Ghosha P, 206)

૧૦ આગળ જે શાસ્ત્રીય રીતિએ બનાવવાનું લખ્યું છે તે પ્રમાણે બનાવીને ચા વાપરવી. ચા બનાવતાં ઘણાને આવડતું નથી અને એટલે જ એ નુકસાન કરે છે.

૧૧ ચા મૂત્રલ છે અને પરસેવો લાવનાર છે.

કોફી

કોફી મદ્રાસ, કૂર્ગ, મૈસુર, ત્રાવણકોર અને કોચીનમાં થાય છે. ૧૯૨૯માં હિંદમાં ૧,૬૦,૮૦૦ એકર જમીનમાં કોફીનું વાવેતર કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાંથી ૨૭,૭,૧૭૦૦ પાઉન્ડ સરસ કોફી ઉત્પન્ન થઈ હતી. ચાની પેઠે કોફી પણ પિવાય છે. અલબત્ત ચા જેટલી તો નહિ જ.

કોફીમાં ચા કરતાં ઓછું કેફીન છે, જ્યારે ટેનીન વધુ છે. કોફીમાં catechol નામનું તેલ છે, જે કોફી શેકતી વખતે બહાર આવે છે. આ તેલને લીધે જ કોફીમાં ખુશબો અને સુગંધી આવે છે. આ તેલ જલદી ઊડી જાય તેવું હોય છે અને ઝાઝી વાર રાખવાથી બગડી જાય છે. આથી જ કોફીને શેકીને બહુ વાર રાખી મૂકવાથી કોફીની ખુશબો અને સ્વાદ બદલાઈ જાય છે.

કોફીમાં ચા કરતાં વધુ ટેનીન છે. કોફી શેકતાં ટેનીક એસિડ Catecholમાં પરિણમે છે. Catechol બહુ ઝેરી મનાય છે. ડૉ. હાર્વે ક્લેલોગ કહે છે :

“Roasted coffee contains many poisons. Roasting converts tannic acid, always present in coffee, into Catechol which is more poisonous than Carbolic acid and pyrogullol which is still more poisonous.”

(New Dietetics P. 455)

આગળ ચાલતાં આ વિદ્વાન કોંફ્રીમાં અતિપ્રમાણમાં યુરિક એસિડ છે એમ જણાવે છે. એ કહે છે કે પેશાબના એક ખ્યાલામાં જેટલું યુરિક એસિડ હોય તેથી ઘણું વધુ યુરિક એસિડ એક કોફીના ખ્યાલામાં હોય છે.^૧

યુરિક એસિડ બહુ ઝેરી છે અને શરીરમાં તે અનેક રોગો કરે છે. સંધિવા, નજલો વગેરે રોગો યુરિક એસિડને આભારી છે. કઠોળમાં પણ યુરિક એસિડ છે. એટલે આ જોતાં કોફી નુકસાનકારક ચીજ છે. છતાં નવાઈ છે કે આપણા સમાજમાં ચા કરતાં કોફીનું સ્થાન ઊંચું મનાય છે. આપણે કોફીમાં દૂધ પુષ્કળ વાપરીએ છીએ એટલે તે નુકસાન કરતી નથી. સ્ટ્રોંગ કોફી પાચનક્રિયાને બગાડે છે. કોફી પીવાથી થાક ઊતરી જાય છે અને જ્ઞાનતંતુઓ ઠીક ઉત્તેજિત થાય છે. પરંતુ પાછળથી અસર ગયા બાદ, સહેજ અવસાદ પણ જણાય છે.

એક અખતરો

જર્મન સરકારે પોતાના સૈનિકો ઉપર ચા અને કોફીનો એક અખતરો અજમાવી જોયેલો છે. સૈનિકોના બે વર્ગો પાડવામાં આવ્યા હતા. બન્ને વર્ગને એક સરખો સરસ પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવા આપવામાં આવતો. ફક્ત એક વર્ગને ખોરાક ઉપરાંત ચા કોફી આપવામાં આવતાં અને બીજા વર્ગને ચા કોફી આપવામાં આવતાં નહિ. બન્ને પાસેથી સખત કામ લેવામાં આવતું. અખતરાઓએ નક્કી કર્યું કે જે સૈનિકોને ચા-કોફી આપવામાં આવતાં હતાં તે સૈનિકો ચા-કોફી વગરના કરતાં વધુ સખત કામ

૧ “There is more uric acid (xanthin purin) in a cup of coffee than in the same quantity of urine.” (*New Dietetics* P. 154)

કરી શકતાં. પરંતુ જ્યારે બન્ને વર્ગનો ખોરાક બંધ કરવામાં આવતો ત્યારે ચા-કોફી પીનાર સૈનિકો જલદી થાકી જતા અને ચા-કોફી ન પીનાર સૈનિકો વધુ વાર શ્રમ સહન કરી શકતા હતા. આ ઉપરથી નક્કી થયું છે કે જ્યાં સુધી ચા-કોફી પીનારને સારો પૂરતો ખોરાક મળે છે ત્યાં સુધી ચા કોફી કાર્ય કરવાની શક્તિ વધારે છે; પરંતુ જ્યારે ખોરાક નથી આવતો ત્યારે તે જ માણસો જલદીથી થાકી જાય છે.

આ ઉપરથી પુરવાર થાય છે કે સારા ખોરાક સાથે ચા-કોફી નુકસાન નથી કરતાં—જિલ્લા કામ કરવાની શક્તિ વધારે છે. સારા ખોરાક વિના ચા-કોફી ઢીંચવાં એ શરીરને નુકસાનકર્તા છે.

ઉપસંહાર

નીરોગી શરીરવાળા માટે ચાની કે કોફીની જરૂર છે જ નહિ. અમુક ચીજ સિવાય શરીરને ચાલે જ નહિ એ સ્થિતિ ઇચ્છવાયોગ્ય નથી. કોઈ પણ વ્યસનના ગુલામ બનવું મનુષ્ય માટે ઠીક નથી. ચા-કોફીની શરીરને જરૂર નથી જ. પરંતુ જેમ અનેક નિરુપયોગી વસ્તુઓ મનુષ્યોએ શોધી છે અને ઉપયોગમાં લીધી છે તેમ આ ચીજને પણ હવે સમાજને ગળે લાગી છે. એટલે હવે એ બન્નેને યોગ્ય ન્યાય આપવાના હેતુથી જ આ પ્રકરણ લખાયું છે.

પ્રકરણ બારમું

તામ્બૂલસક્ષણ

આપણે ભોજન બાદ તામ્બૂલસક્ષણ કરીએ છીએ. બહુ પ્રાચીન સમયથી આ રિવાજ આપણે ત્યાં પ્રચલિત છે.

ધન્યન્તરિ નિઘંટુમાં તામ્બૂલના ગુણ નીચે મુજબ આપેલા છે :

તામ્બૂલં કટુ તિક્તમુષ્ણમધુરં ક્ષારં કષાયાન્વિતમ્
વાતघ्नं कफनाशनं कृमिहरं दुर्गन्धनिर्नाशनम् ।
वक्त्रस्याभरणं विशुद्धिकरणं कामाग्निसंदीपनम्
ताम્बूलस्य सखे ! त्रयोदशगुणाः स्वर्गेऽपि ते दुर्लभाः ॥

અર્થ : નાગરવેલનું પાન સહેજ તીખું અને કડવું છે, ઉષ્ણ છે, મધુર છે, ક્ષારયુક્ત છે, કષાયરસયુક્ત છે, વાયુને હરનાર છે, કફનો નાશ કરનાર છે, કૃમિને હરનાર છે, દુર્ગંધીનો નાશ કરનાર છે. પાન એ તો મુખનું આલસણ (શોભા) છે. પાન મોંને સાફ રાખનાર છે અને કામાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર છે. હે મિત્ર ! નાગરવેલના પાનમાં સ્વર્ગમાં પણ દુર્લભ એવા તેર ગુણો છે.

સુશ્રુત તામ્બૂલના ગુણ નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે :

કર્પૂરઃ જાતિ કક્કોલ લવઙ્ગકટુકાન્ધયૈઃ ।

સત્તૂર્ણપૂગૈઃ સહિત પત્રં તામ્બૂલજં શુભમ્ ॥

મુખવૈશદ્યસૌગન્ધ્યકાન્તિ સૌષ્ઠવકારકમ્ ।

હનુદન્તસ્વરમલજિન્હેન્દ્રિયવિશોધનમ્ ॥

પ્રસેકશમનં દ્વયં ગલામયવિનાશનમ્ ।

પથ્યં સુપ્તોત્થિતે મુક્તે સ્નાતે વાન્તે ચ માનવે ॥

અર્થ : કર્પૂર, બયફળ, ચણકખાત્રા, લવિંગ, કસ્તૂરી અને સોપારી—આ સુગંધી પદાર્થો સાથે પાન ખાવું જોઈએ. આવું પાન મુખને વિશદ (સ્વચ્છ) બનાવે છે, સુગંધ બહેલાવે છે, દેહની કાન્તિ વધારે છે અને અંગસૌષ્ઠ્ય કરનાર છે. હડપચી, દાંત, સ્વર,—વગેરેના મલને સાફ કરનાર છે. જીભનું શોધન કરનાર છે. લાળ પડતી હોય તો શમાવનાર છે, મનને પ્રિય લાગે એવું છે અને ગળાના રોગોનો નાશ કરનાર છે.

સૂઈ ઊઠ્યા પછી, ખાધા પછી, સ્નાન કર્યા પછી અને ઊઝડી થઈ હોય તો તે પછી મનુષ્યોએ તામ્બૂલ લક્ષણ કરવું જોઈએ.

(સુશ્રુત સંહિતા: ત્રિ. સ્થા. અ. ૨૪—૨૧ થી ૨૩)

આપણે અત્યારે જે રીતે પાન ખાઈએ છીએ તે રીતમાં કેટલોક સુધારો કરવાની જરૂર છે. પ્રથમ તો આખો દિવસ પાનના ડૂંચા જે મોંમાં ભરી રાખે છે તે ખરાબ છે. કલાતી દષ્ટિએ તેમ જ આરોગ્યની દષ્ટિએ—બન્ને રીતે ખરાબ છે. ભેંસની માફક આખો દિવસ પાન વાગોળવાં કાઢ પણ રીતે ઠીક નથી. પાન ખાવાની પ્રથા સરસ છે પરંતુ જેમ ઘણી સારી પ્રથાઓને મનુષ્ય

બાતિએ અજ્ઞાનને લીધે બગાડી છે તેમ પાનનું પણ થયું છે. પાનના રસમાં જે ઔષધોપયોગી ગુણો છે, જે ખુશમો છે—તેને લીધે આપણા દીર્ઘદર્શી પૂર્વજોએ પાન ખાવાની પ્રથા પ્રચલિત કરી. પરંતુ કોઈપણ વસ્તુનો અતિયોગ વસ્તુના મહત્વનો નાશ કરે છે અને એથી એ પ્રથા પણ નિંદાપાત્ર બને છે. આજે એ તામ્બૂલલક્ષણની પ્રથા—કલા, સૌન્દર્ય અને આરોગ્યનો અજબ સમન્વય કરનારી આ પ્રથા—પણ આવાં જ કારણોથી નિંદા બની છે. ઘણા એની ઠેકડી કરે છે.

પાન ખાવાનો વખત

સુશ્રુત કહે છે કે સૂઝ ઊઠ્યા પછીથી, ખાંધા પછીથી અને સ્નાન કર્યા પછીથી પાન ખાવું જોઈએ. ભાવમિત્ર આ ત્રણ સમય ઉપરાંત કેટલુંક વધુ ઉમેરે છે. તે કહે છે કે રતિક્રિયા (સંભોગ) પૂર્વે અને પછી, વિદ્વાનોની સલામાં, તામ્બૂલલક્ષણ કરવું જોઈએ. અર્થાત્ દિવસમાં અમુક વખત જ પાન ખાવાનાં છે—ગમે ત્યારે નહિ. ભોજન બાદ એ વખત (સવારસાંજના ભોજન બાદ), સ્નાન કર્યા બાદ, દિવસે સૂઈ ગયા હોય તો ઊઠ્યા પછી, અને સંભોગપૂર્વે અને પછી—આ વખત તામ્બૂલલક્ષણનો છે.

સૂઝ ઊઠ્યા બાદ મોં ખરાબ (વિરસ) થઈ ગયું હોય છે એટલે એ વખતે પાન ખાવાથી મોં સરસ થઈ જાય છે. સ્નાન કર્યા બાદ તામ્બૂલલક્ષણ, કંઠાની દષ્ટિએ, સૌન્દર્યવર્ધક છે. ‘પકવ બિંબાધરોષ્ટ’ એ કવિઓની માનીતી ઉપમા છે. પાકા ઘીલોડા જેવા લાલચોળ ઓઠ ! કેવા સરસ લાગે છે ! ‘તામ્બૂલરાગરજિતાધર’ કયા કલાપ્રેમીને સરસ નથી લાગતા ? અને રતિક્રિયા વખતે તામ્બૂલલક્ષણ, તામ્બૂલ કામાગ્નિ મંદીત કરનાર હોઈ, મુખવૈશદ્ય-કારક હોઈ, અધરતે રંગ આપનાર હોઈ, ‘સૌગન્ધ્ય, કાન્તિ અને

સૌષ્ઠવકર' હોઈ કામશાસ્ત્રનું એક અંગ ગણાય છે.^૧ અને આ તામ્બૂલ આજના જેવું ફક્ત સોપારીવાળું નહિ પરંતુ અનેક સુગંધી દ્રવ્યોથી યુક્ત હતું. કસ્તૂરી, જાયફળ, જવંત્રી, લવિંગ, ચણકબાલા, ખરાસકપૂર, એલચી ઇત્યાદિ મસાલાયુક્ત તામ્બૂલ-લેક્ષણથી મુખમાં ખુશખો ઓર રહે છે અને આથી પાચનક્રિયા પર જે અસર થાય છે તે તો ખરેખર ઓર જ છે. તામ્બૂલલેક્ષણ પાચનક્રિયા સુધારનાર છે.

તામ્બૂલલેક્ષણ અને પાચનક્રિયા

પાનમાં એક જાતનું સુવાસિક ઊડનારું તેલ છે. આ તેલને લીધે પાન ઉત્તેજક છે અને જ્ઞાનતંતુઓને સતેજ બનાવનાર છે. આ ઉપરાંત પાનમાં Diastase (ડાયેસ્ટેઝ) નામનો સ્ટાર્ચ-પાયક પાયકરસ છે. ડાયેસ્ટેઝ સ્ટાર્ચઘટિત ખાદ્યપદાર્થોને પચાવનાર છે. લાલાસ્રાવમાં આ છે અને લાલાસ્રાવ સ્ટાર્ચને પચાવવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે એ તો હવે અનેક અખતરાઓને અંતે

૧ વાત્સ્યાયન 'કામસૂત્ર'માં 'નાગરકવૃત્ત પ્રકરણ'માં “ તન્ન રાત્રિશેષમનુલેપનં માલ્યં સિન્ધવકરણ્ડકં સૌગન્ધિકં પુટિકા માતુલુક્તવચ્ચ : તામ્બૂલોનિ ચ સ્યુઃ । આ ઉપરાંત “ રતારમ્ભાવસાનિક પ્રકરણ ” માં તામ્બૂલના અનેક હલ્દેખો છે.

અધ્યાય ૪-૮. ટીકાકાર જયમંગલાકાર લખે છે કે “ તામ્બૂલોનિ ચ સન્જિતાનિ રાત્રિપરિભોગાર્થે ચ ” અર્થાત્ ‘તૈયાર ખીડાં’ રાત્રિ વખતે સંભોગવિધિ માટે તૈયાર રાખવાનો હલ્દેખ છે.

માતુલુંગ એટલે ખીજેરું. ખીજેરાની છાલનું ચૂર્ણ ખાવાથી હૃદ્ય અધોવાયુ સરતો હોય તો અટકી જાય છે અને વખતે વાદ્ધટ થાય તો તેની દુર્ગંધ આથી હરાઈ જાય છે.

પુરવાર થયેલું છે. આ ડાયેસ્ટેઝને લીધે સ્ટાર્ચ જલદી પચી જાય છે, અને આપણા હિંદુઓનો ખોરાક મુખ્યત્વે સ્ટાર્ચવટિત જ છે એ આપણે યાદ રાખવું જોઈએ. સ્ટાર્ચવાળા ખોરાકને પચાવવામાં લાલાસાવ (Saliva) અતિ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. અને આથી જ ખોરાક ખૂબ ચાવીને ખાવો જોઈએ. રશિયાના મહાન ઈન્દ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી પેવલોવે આ વાતને ખૂબ જ મહત્ત્વ આપ્યું છે.

લેક્ઝ કનૅલ ચોપ્રા (કલકત્તા સ્કૂલ ઓફ ટ્રોપિકલ મેડિસિન)
M. A. M. D. (Cantab) I. M. S. કહે છે કે—

“ The essential oil present gives rise to a sensation of warmth and well-being in the mouth and stomach...The presence of a fairly large quantity of diastase in the betel leaves is significant and is likely to play an important part in starch digestion,”^૧

અર્થાત્ સ્ટાર્ચને પચાવવા માટે પાનમાં જે ડાયેસ્ટેઝ નામનું તત્ત્વ છે તે બહુ જ ઉપકારક છે.

ખાધા પછી દાંતની ફાટોમાં સ્ટાર્ચની કણીઓ પેસી ગઈ હોય છે. આપણે મુખવાસ કરીએ છીએ તે આટલા જ માટે કે સુવાસિત પદાર્થોમાં જે સુગંધી તેલ હોય છે તેની સુગંધીને લીધે તેમ જ તેની ખુશખોથી લાલાસાવનું પ્રમાણ વધે છે તેને લીધે એ સ્ટાર્ચકણીઓ પચી જાય છે અને સુગંધીને લીધે જંતુઓ પણ નાશ પામે છે. આથી જ ખાધા બાદ તામ્બૂલ ખાવાનું કહેલું છે. આપણે હિંદુઓ આપણા ખોરાકમાં મુખ્યત્વે સ્ટાર્ચ જ (લોટ,

ભાત, બટાટા એ બધા સ્ટાર્ચ જ છે) ખાઈએ છીએ અને સ્ટાર્ચ ઉપર લાલાસાવ જે કાર્ય કરે છે તે કાર્ય ડાયેસ્ટેઝને આભારી છે. પાનમાં બહુ સારા પ્રમાણમાં ડાયેસ્ટેઝ છે એટલે આપણા માટે પાન બહુ જ ઉપયોગી ચીજ છે.

પાનના ગુણ

“ તાજાં પાન ઉત્તમ, દીપનપાચન, કફદ્વ, શોથદન (સોજાને મટાડનાર), વેદનાસ્થાપન (analgesics) અને વ્રણરોપણ છે. પાનનો રસ બહુ જ જલદ પૂતિહર છે. આ રસ કાર્મોલિક એસિડ કરતાં પાંચઘણો જંતુદન છે.”^૧

પાનનો રસ કાર્મોલિક એસિડ કરતાં પાંચઘણો જલદ જંતુદન છે અને આટલા જ કારણથી બીજાં કેઈ પાન કરતાં નાગરવેલનાં પાન વધુ દિવસો સુધી બગડ્યા સિવાય સારાં રહી શકે છે. નાનાં બચ્ચાંને વરાધ, સસણી કે ખાંસી થઈ હોય છે ત્યારે વૈદો પાનના રસના અનુપાનથી દવા આપે છે; કારણ કે કફપ્રધાન રોગો ઉપર પાન અત્યંત ઉપયોગી છે. “ ખાધા બાદ પાનની બીડી ખાવાની પ્રથા શાસ્ત્રશુદ્ધ છે. એથી લાલાનું પ્રમાણ વધે છે અને આમાશયમાં ઉત્તેજન પ્રાપ્ત થાય છે.”^૨

“ The betel—chewer experiences a feeling of well—being. He is in good humour and

૧ સ્વ. ડૉ. વામન દેસાઈ M. B. (London); B. Sc. (London) L. M. S. (Bombay) કૃત “ ઔષધિસંગ્રહ ” નામના પુસ્તક પૃ. ૬૨૬ ઉપરથી.

૨ ડૉ. દેસાઈકૃત “ ઔષધિ સંગ્રહ ” પૃ. ૬૨૬.

gay; his boredom disappears, his feeling of thirst and hunger is appeased, and his sexual impulses are said to be augmented.”^૧

અર્થાત્ પાન ખાનાર એક જાતની તાઝગી અનુભવે છે. તે આનંદમાં આવી જાય છે, તેનો શોક—ગ્લાનિ બિડી જાય છે, તેની ભૂખ અને તરસની લાગણી શાંત થઈ જાય છે અને તેની રતિ-વાસના પણ પ્રબળ થાય છે.

કાથો, ચૂનો અને સોપારી

પાનમાં મુખ્યત્વે આ ત્રણ આપણે વાપરીએ છીએ. કાથો (ખદિરસાર) કફ અને પિત્તનો નાશ કરનાર છે, વાયુ અને ખાંસીને મટાડનાર છે અર્થાત્ સંયોગથી કાથો વાત પિત્ત અને કફ ત્રણેને હણનાર અર્થાત્ ત્રિદોષધન છે.

ચૂનો (Calcium) તો શરીર માટે આવશ્યક છે. આપણે અનેક ખાદ્ય પદાર્થો દ્વારા ચૂનો પેટમાં લઈએ છીએ. દૂધમાં ચૂનાનું પ્રમાણ સૌથી વિશેષ છે. હાડકાં ચૂનાનાં જ બનેલાં છે એટલે હાડકાં માટે તેમ જ રક્તશુદ્ધિ અને પાચનયંત્રને તંદુરસ્ત રાખવા માટે ચૂનો શરીરને નિતાન્ત આવશ્યક છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થામાં ચૂનો જે ખોરાકમાં વિશેષ હોય તે ખોરાક વધુ ખાવા આપવો જોઈએ. પાનમાં ચૂનો આવે છે તે જંતુધન છે અને ‘લેન્સેટ’ નામના સર્વોત્તમ વૈદ્યક અઠવાડિકમાં મેં વાંચેલું છે કે હિંદની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ પાન ખાય છે એ ઠીક છે; કારણ કે એથી ચૂનો એમના શરીરમાં જાય છે. ગર્ભસ્થ સિશુ માટે ચૂનો આવશ્યક છે. દૂધમાં ચૂનાનું ધણું સારું પ્રમાણ છે.

સોપારી માંટે આપણા સમાજમાં જે ખ્યાલો છે તે સાચા નથી. સોપારી ક્ષય કરનાર છે, સોપારી ઘોંટો બેસાડી દેનાર છે, સોપારી ખાધાથી તોતડા થઈ જવાય; આ અને આવી બીજી અનેક માન્યતાઓમાં કંઈ વજૂદ નથી. સોપારી હદ ઉપરાંત ખાવામાં આવતી હોય તો તે જરૂર તુકસાનકારક છે, પરંતુ સારી જાતની સોપારી થોડી ખાવામાં લેવાથી તે કંઈપણ તુકસાનકારક નથી.

રાજનિઘંટુકાર કહે છે કે સૂક્ષ્મ સોપારી કંઠના રોગોનો નાશ કરનાર છે, રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે, અન્નને પચાવનાર અને 'સહેજ' સારક—રચક છે. સોપારી પાન સાથે ખાવાથી જ્વેતજ્વેતામાં—જલદીથી—પાંકુ, વાતરોગ અને શોષ—એને દૂર કરે છે.^૧ (સોપારીના બીજા ગુણો વિષે વાંચવું હોય તો મારું 'નિઘંટુ આદર્શ' ઉત્તરાર્ધ પૃ. ૫૫૧ થી ૫૫૪. જુઓ.)

કેસર, એલચી, કરતૂરી, જાયફળ, લવીંગ, ચણકબાલા, કપૂર વગેરેના ગુણનો ઉલ્લેખ કરવા બેસીએ તો ખૂબ જગા રોકાય. ટૂંકમાં, આ બધા સુગંધી પદાર્થો છે. તે બધા દીપનપાચન છે, જંતુદ્ધ છે, કફ અને વાયુને મટાડનાર છે. મોંને સુવાસિત બનાવનાર છે. તમામ સુગંધી પદાર્થો ઓછાવતા જંતુદ્ધ હોય છે અને જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરનાર હોઈ આહ્લાદપ્રદ છે. લાલાસાવવર્ધક શક્તિને લીધે તે દીપનપાચન છે.

લાવભિશ્ર કહે છે કે સવારના પાનમાં સોપારી વધુ ખાવી, બપોરના પાનમાં કાથો વધુ ખાવો અને રાત્રે ચૂનો વધુ ખાવો.

૧. शुष्कं कण्ठामयध्नं रुचिकरमुदितं पाचनं रेचनं स्यात् ।

तत्पर्णेनाद्युतश्चेत् क्षતિर्વિતलुते पाण्डुवातश्च शोषम् ॥

(રાજનિઘંટુ)

પ્રમાતે પૂગમધિકં મધ્યાહ્ને સ્વદિરં તથા ।
નિશાસુ ચૂર્ણમધિકં તામ્બૂલં ભક્ષયેત્સદા ॥

(ભાવપ્રકાશ)

આતું શું કારણ હશે તે હું સમજી શકતો નથી.

પાનનો નિષેધ

રક્તપિત્તક્ષતક્ષીણતૃષ્ણામૂર્છાપરીતિનામ્ ।
રુક્ષદુર્બલમર્त्याનાં ન હિતં ચાસ્યશોષિણામ્ ॥

(સૂશ્રુત-ચિ. સ્થા. ૨૮)

અર્થ : રક્તપિત્ત (Bleeding), લાંબા વખતથી જેને ક્ષત-ગ્રંથાં અથવા વ્રણ હોય અને તેથી જે ક્ષીણ થઈ ગયો હોય એ, તરસ અને મૂર્છાથી જે પીડાતા હોય, હમેશાં જે લુખ્યો ખોરાક ખાતો હોય તે, જે અશક્ત હોય અને જેના મોંમાં શોષ પડતો હોય—તે બધા માટે તામ્બૂલ હિતકર નથી.

ભાવમિશ્ર કહે છે :

તામ્બૂલં નાતિ સેવેત ન વિરિક્તો બુભુક્ષિતઃ ॥

દેહદૃક્કેશદન્તાગ્નિ શ્રોત્રવર્ણબલક્ષયઃ ।

શોષઃ પિત્તાનિલાસં સ્યાદતિતામ્બૂલચર્વણાત્ ॥

તામ્બૂલં ન હિતં દન્તદુર્બલેક્ષણરોગિણામ્ ।

વિષમૂર્છામદાર્તાનાં ક્ષયિણાં રક્તપિત્તિનામ્ ॥

અર્થ : બુલાખ લીધો હોય ત્યારે તેમ જ બુખ્યો હોય ત્યારે તામ્બૂલ ખાતું નહિ જોઈએ.

અતિશય પાન ખાવાથી દેહ, આંખો, કેશ, દાંત, જઠરાગ્નિ, કાન, વર્ણ, બલ—એ બધાનો ક્ષય થાય છે. અતિ તામ્બૂલ ભક્ષણથી શરીરને શોષ લાગુ પડે છે, પિત્ત વાત અને રક્ત બગડે છે.

દાંત અને આંખના રોગીઓ માટે તામ્બૂલ હિતકર નથી. વિષ, મૂર્ચ્છા અને મદ (દારૂ પીધાથી ચડ્યો હોય તે)—વાળા તેમજ ક્ષયવાળા અને રક્તપિત્તવાળાઓ માટે પાન હિતકર નથી.

પાન સાથે તંબાકુ ખાવાનો ચાલ

ગૂજરાતમાં તેમજ હિંદના અન્ય ભાગોમાં પાન સાથે તંબાકુ ખાવાનો ચાલ જોવામાં આવે છે. મહારાષ્ટ્રના લોકો અને મદ્રાસ તથા ત્રાવણકોર તરફના લોકો ખૂબ જ પાન ખાય છે. દિવસમાં ત્રણ—ચાર તોલા તંબાકુ પાન સાથે ખાનાર સદ્ગૃહસ્થોને મેં જોયા છે ! આવા લોકોના ગંદા દાંત અને ગંધાતું મોં જોવાનું મન પણ થતું નથી. મોંમાં પાન ચોવીસે કલાક હોય તો જ તેમને ચેન પડે છે. તાંબૂલનો આ અતિયોગ છે. આને લીધે તાંબૂલભક્ષણથી થતા કાયદા અદૃશ્ય થાય છે અને બીજા અનેક રોગો તેમાંથી લાગુ પડે છે. તંબાકુ ખાનારના દાંત તો ખૂબ જ બગડેલા જણાય છે. મોંમાં ચાંદાં અને તેમાંથી કેન્સર થવાના દાખલા તખીખી દૃક્તરોએ નંધાયેલા છે. ત્રાવણકોર તરફ અતિ ઉચ્ચ જાતની તંબાકુ પાન સાથે ખાવામાં આવે છે, સોપારી પણ લીલી જ ખવાય છે. પરિણામે, તે તરફ મોંનાં કેન્સરના અનેક દરદીઓ દેખ્યામાં આવે છે. વિશ્વવિખ્યાત વૈદ્યક સામ્પ્રદાયિક પત્ર ‘ લેન્સેટ ’ માં “ ત્રાવણકોરના પાન ખાનારાઓમાં થતો મોંમાં કેન્સર નામનો રોગ ” આ નામનો લેખ પ્રસિદ્ધ થયો છે.

[*Oral Cancer in Betel Nut Chewers in Travancor: its aetiology, Pathology & treatment—*” By Ian Morison Orr M. B. Glasg. Lancet Sept. 9, 1933 P. 575.]

ટૂંકમાં, પાન સાથે તંબાકુ ખાવાનો આગ્રહ ખરાબ છે અને અનેક રોગોને જન્મ આપનાર છે.

પાનથી દાંત બગડે છે ?

કેટલાએક એમ માને છે કે ચૂના જેવી દાહક અને કાથા જેવી ઢાહી ચીજોને લીધે પાન દાંત બગડે છે. યોગ્ય તામ્બૂલ-ભક્ષણથી દાંત બગડતા નથી. તામ્બૂલના અતિયોગથી, ખૂબ પાનનાં ખીડાં ખાવાથી દાંત બગડે છે ખરા. સુશ્રુત તામ્બૂલને ‘દંતવિશોધન’ માને છે. જે દ્રવ્ય પાચનક્રિયાને સતેજ કરે, દાંતની બખોલોમાં ભરાઈ રહેલ પદાર્થને બહાર કાઢી દાંત સાફ રાખે- તે દાંત બગડનાર કેમ કહી શકાય ? હા, આખો દિવસ જે ગલોદ્ધમાં પાનનાં ખીડાં ભરી રાખે છે તેમના દાંત બગડવાનો પૂરો સંભવ છે. પાનના રેષા દાંતની બખોલોમાં ભરાઈ રહે તો તે અંદર કહોવાણુ ઉત્પન્ન કરી દાંતમાં સડો ઉત્પન્ન કરે ખરો. અને આજ કારણથી કેટલાક દંતવૈદ્યો પાન ખાધાથી પાયોરિયા થાય છે એમ માને છે. સ્વ. ડૉ.જે. જે. મોદી. L. M. S; L. D. S. (Eng) મુંબઈની ગ્રાન્ટ મેડિકલ કોલેજના દંતવિદ્યાના પ્રોફેસરને કાઈએ આ પ્રશ્ન પૂછ્યો હતો અને તેમનો ઉત્તર આ રહ્યો :

“ In my opinion both (Pan Supari & Baval Stick) of them are responsible for pyorrhoea, but Pan Supari is more so than the Baval Stick.”¹

અર્થ : “ મારા મત પ્રમાણે બાવળનાં દાંતણુ અને પાન-સોપારી બન્ને પાયોરિયા માટે જવાબદાર છે; પરંતુ બાવળના દાંતણુ કરતાં પાનસોપારી વધુ જવાબદાર છે.”

ડૉ. મોદી આ લેખની શરૂઆતમાં તામ્બૂલનાં વખાણુ કરે છે,

પરંતુ આજકાલ જે જાતની અતિશયતા તામ્બૂલભક્ષણમાં જણાય છે અને જેથી દાંતને નુકસાન થાય છે તે માટે આ અવાજ કાઢે છે એમ હું માનું છું.

ઉપર આપણે જોઈ ગયા તે પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણચાર પાન ખાવામાં આવે અને ખાધા પછી દાંત બરાબર સાફ કરે તો દાંત બગડવાનો જરા પણ સંભવ નથી.

મધુમેહ અને તામ્બૂલભક્ષણ

થોડાં વર્ષો પહેલાં એક ડોક્ટરે—મેડિસિનના નહિ પણ સાયન્સના ડોક્ટરે—પોતાનો અભિપ્રાય વ્યક્ત કરી શાસ્ત્રીય જગતમાં ઠીક ખળભળાટ ઉત્પન્ન કર્યો હતો. એ વિદ્વાન ડોક્ટરે કહ્યું હતું કે હિંદુસ્તાનના લોકોમાં મધુમેહ ખૂબ વ્યાપક છે એનું કારણ તામ્બૂલભક્ષણ છે. આ ડોક્ટરે કોઈ જાતના પ્રયોગના આધારે નહિ પણ લોકવાયકાથી દોરાઈને જ આ અભિપ્રાય બાંધ્યો હતો. સ્વ. ડૉ. બસુએ આ વાર્તાનો ઉલ્લેખ તેમના “મધુમેહ અને તેની પાથિક ચિકિત્સા” (Diabete mellitus and its Dietetic Treatment) નામના ગ્રંથમાં કરેલો છે. સ્વ. ડૉ. બસુ કહે છે કે આ વાત ગલત છે. પાન તો મધુમેહીઓ માટે હિતકર્તા છે; કારણ કે પાનથી પ્રચૂર લાલાસ્રાવ થાય છે, જે કર્મોદિત ખાદ્ય પદાર્થોને પચાવવામાં ખૂબ જ મદદગાર થઈ પડે છે. “From the Pan acting as a stimulus to the flow of saliva and thus helping in the digestion of Carbo-hydrate food-stuffs, this habit is decidedly beneficial in diabetes (P. 64)

પાનની નસો

‘શિરા વુદ્ધિવિનાશિની’ (ભાવપ્રકાશ) પાનની નસો બુદ્ધિનો નાશ કરનારી છે એમ મનાય છે. આપણે પણ નસો કાઢીને જ

પાન ખાઈએ છીએ. પરંતુ આજકાલ દુકાનોમાં જે પાન વેચાય છે તેમાં નસો નથી કઢાતી, એટલે વેચાતાં પાન ખાવાં સારાં નથી. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ વેચાતાં-તૈયાર-પાન ખાવાં ઈષ્ટ નથી. ધરાકોને પોતાની જ દુકાનના પાનનો અંધાણી બનાવવા માટે પાન વેચનાર દુકાનદારો ઘણી વખતે સહેજસાજ કેકિનનો ઉપયોગ કરે છે. વેચાતાં પાનમાં સોપારી ઘણી પડે છે, જે નુકસાનકારક છે.

ઉપસંહાર

૧. પાનમાં ‘ ડાયેસ્ટેઝ ’ નામનું પાચક તત્ત્વ છે, જે સ્થાઈઘટિત ખાદ્યને પચાવવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે. લેફ. કર્નલ ચોપ્રા અને સ્વ. ડૉ. બસુ—બન્નેએ આ વાતને ટેકા આપ્યો છે.
૨. પાન ગમે ત્યારે ખાવાનાં નથી. જમી ઊઠ્યા પછી અને રતિકીડા પહેલાં—આ જ વખતે પાન ખાવાનાં છે. ગમે ત્યારે પાન ચાવવાં લાભદાયી નથી.
૩. પાન દાંત બગાડે છે એ માન્યતા સાચી નથી.
૪. પાન ખાઈને દાંત બરાબર સાફ કરવાની જરૂર છે. જેટલી વખત પાન ખાઓ તેટલી વખત દાંત બરાબર સાફ કરવા બેઠાં.
૫. પાનનો રસ જંતુદ્ગ છે. કાર્બોલિક એસિડ કરતાં પાંચગણો જલદ છે. કફપ્રધાન રોગોમાં એ ઉપયોગી છે.
૬. પાનના જે ગુણ વર્ણવવામાં આવ્યા છે તે બરાબર છે.

પ્રકરણ તરમું

ભોજન

આહારઃ પ્રીણનઃ સર્વો બલકૃદ્દેહધારકઃ

આયુસ્તેજઃ સમુત્સાહસ્મૃત્યોજોઽગ્નિવિવર્ધનઃ ॥

સુશ્રુત ચિ. ૨૮—૬૮

અર્થઃ પ્રાણી માત્રના પ્રાણ અન્ન ઉપર નિર્ભર છે. આહારથી જ દેહ ટકે છે. બલ, આયુષ્ય, તેજ, ઉત્સાહ, સ્મૃતિ, ઝોજ, જઠરાગ્નિનું સ્વાસ્થ્ય—આ બધું આહાર ઉપર જ નિર્ભર છે.

આપણા ખોરાક ઉપર ઉડતી નજર

ગુજરાતના મધ્યમ વર્ગના ખોરાક દાળ, ભાત, રોટલી, શાક, દૂધ, દહીં વગેરે છે. જે પૂર્વજોએ આ ખોરાકની યોજના કરી છે તે પૂર્વજો માટે આપણને ખૂબ માન થાય છે. આ ખોરાક બધી રીતે સંપૂર્ણ છે એમ કહેતાં મને જરાકેય સંકેત થતો નથી. વનસ્પતિઆહારીઓ માટે પ્રાણિજ—કાષ્ઠની ભારે ઊણપ રહેત, પરંતુ ગાયને ઉચ્ચ આસને સ્થાપીને ગાયનાં દૂધ, દહીં, માખણ અને ઘીની ખૂબ જ સ્તુતિ કરેલી છે. એટલે આ વીસમી સદીની બધી શોધોના નિષ્કર્ષરૂપ જે અદ્યતનીય આહારજ્ઞાન આપણને

પ્રાપ્ત થયું છે તે જોતાં હું છાતી ઠોકરીને કહી શકું છું કે આપણો ખોરાક અંપૂર્ણ છે. રાંધણકળા જ્ઞાન ઉપર નહિ પણ ગતાનુગતિક રીતે ચાલી એટલે તેમાં આપણે સુધારો કરવાની જરૂર છે. રાંધનાર સ્ત્રીઓને આહારનું જરા પણ જ્ઞાન નથી એટલે તેમને જ્ઞાન આપવાની જરૂર છે. કન્યાશાળામાં હુમેસ્ટિક સાયન્સને—ગૃહોપયોગી વિજ્ઞાનને—હજી યોગ્ય સ્થાન નથી મળ્યું એ કમનસીમની વાત છે. આપણે શું ખાવું જોઈએ અને શું નહિ, તેટલું જો સ્ત્રીઓ જાણી જાય તો આપણા આહારશાસ્ત્રની ખૂબ જ ખીલવણી થાય એમ છે.

આહાર ઉપર તો મોટું પુસ્તક લખાય એમ છે. વનસ્પતિ આહાર, માંસાહાર, ફલાહાર—આવી રીતે આહારના ત્રણ વર્ગો છે. ફળાહાર ખરી રીતે વનસ્પતિ આહારમાં જ સમાઈ જાય છે, પરંતુ આજકાલ ફલાહારનાં ગુણગાન ગાનારાઓએ ફલાહારને ખૂબ જ મહત્ત્વ આપેલું છે. આ બધા ઉપર આપણે ઊડતી દૃષ્ટિ નાખીને જ વિરમીશું.

મનુષ્ય શરીર નીચેનાં મૌલિક તત્ત્વોનું બનેલું છે. ઑક્સિજન, કાર્બન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન, કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, પોટાશિયમ સલ્ફર, સોડિયમ, ક્લોરિન, મેગ્નેશિયમ, લોહ, આયોડિન, ફ્લોરિન સીલીકન, એલ્યુમિનિયમ, ઝિંક, તાંત્ર, સોમલ વગેરે.

ઉપર્યુક્ત મૌલિક પદાર્થોથી નિર્મિત જે યૌગિક પદાર્થો આપણા શરીરમાં મળે છે તેને ઇન્ડ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ પાંચ મુખ્ય વિભાગોમાં વહેંચી નાખેલા છે. ખોરાકમાંથી આપણે આ પાંચે બતના પદાર્થો મેળવી શકીએ છીએ :

૧ નાત્રલ અથવા કેષદ પદાર્થ (પ્રોટિન)

૨ કર્બોહિદ્રેટ (કાર્બોહાઇડ્રેટ)

૩ સ્નેહ અથવા ચરબી (ફટ)

૪ ખનિજ ક્ષારો (મિનરલ સોલ્ટ્સ)

૫ પ્રજીવનકો અથવા ખાદ્યપ્રાણ (વિટામિન્સ)

ઉપર્યુક્ત પદાર્થો ઉપરાંત પાણી પણ લોહી, તંતુઓ અને સ્નાયુઓના અંધારણમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ઉપર્યુક્ત તત્ત્વો જો આપણે આહારમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ન લઈએ તો શરીર બરાબર પોષાય નહિ.

માના ધાવણમાં ઉપર્યુક્ત બધાં જ તત્ત્વો છે અને એટલે જ ધાવણ ધાવીને બાળક જીવે છે અને વધે છે.

શરીરને હમેશાં ગરમ રાખવાનો અને શરીરને ઘસાતું અટકાવવાનો—આ બે ખોરાકના મુખ્ય હેતુઓ છે. આ સિવાય બીજા હેતુઓ છે પણ તે બધા ગૌણ હોઈ આ બે પ્રધાન હેતુઓમાં જ સમાઈ જાય છે આપણા શરીરમાં હમેશાં ૯૭°C થી ૯૮°C જેટલી ગરમી કાયમ રહે છે. આટલી ગરમી કાયમ રાખવા માટે ઘણી કાર્યશક્તિ ખર્ચાય છે. શરીરની ગરમી સ્થિર રાખવામાં એકંદર શક્તિનો ૮૩ ટકા જેટલો ભાગ વપરાય છે. ૮ ટકા જેટલો ભાગ પાચનક્રિયા, શ્વાસક્રિયા, રુધિરાભિસરણ વગેરે ક્રિયાઓમાં વપરાય છે. ફક્ત ૯ ટકા જેટલો જ ભાગ કસરત કે મજૂરી કરવામાં કે હરવા ફરવામાં વપરાય છે. આથી સમજી શકાશે કે મજૂરી ન કરે તો યે શરીરની ગરમી એકધારી રાખવા માટે શરીરને ખોરાકની જરૂર તો પડે છે જ. ખોરાક ન મળે તો એ ભૂખમાં અન્નમાંથી જ શરીરમાં સંગ્રહાયેલાં ચરબી, માંસ વગેરે બળે છે. શરીરને રેલવે એન્જિનની ઉપમા આપીએ તો જરૂરેય ખોટું નથી. એન્જિન જેમ લાકડાં કે કોલસા ને પાણી માગે છે તેમ શરીરમાં જ ખોરાક અને પાણી માગે છે. એન્જિન સાફ-

સૂક્ષ્મ માગે છે તેમ શરીરયંત્ર પણ સાક્ષી—આધારિંગ વગેરે માગે છે. શરીરનું યંત્ર ખરેખર અદ્ભુત યંત્ર છે. પરમાત્માએ એની કરામતમાં કશી ચે કચાશ રાખી નથી. આ શરીરમાં આત્મા વસે છે.

ઉપર્યુક્ત પાંચે ય જાતના ખાદ્યપદાર્થોથી ખોરાકના જે એ મુખ્ય હેતુઓ આપણે જોઈ ગયા તે સંધાય છે. હવે આપણે આ પાંચ પદાર્થોને જરા વિગતથી તપાસીશું.

નત્રિસ અથવા કોષદ પદાર્થ

શરીર અગ્રંખ્ય કોષોનું બનેલું છે. અને આ પ્રત્યેક કોષમાં આ પદાર્થ છે એટલે આપણે એનું નામ કોષદ પદાર્થ રાખીશું. આમાં નાઇટ્રોજન વિશિષ્ટ છે એટલે કેટલાક આને નત્રિસ કહે છે. અંગ્રેજીમાં આને પ્રોટિન કહે છે. પ્રોટિન ગ્રીક ભાષાનો શબ્દ છે અને તેનો અર્થ ‘પ્રથમ જગા લેવી’ એવો થાય છે. અને વાત સાચી છે. કોષોમાં જે પદાર્થ હોય તેને પ્રથમ સ્થાન જ હોવું જોઈએ ને ?

કોષદ પદાર્થ કાર્બન, હાઇડ્રોજન ઓક્સિજન, નાઇટ્રોજન, ગંધક અને ફોસ્ફરસથી બનેલો છે. આમાં નાઇટ્રોજન વિશિષ્ટ છે એટલે શરીરના બંધારણમાં તે ઘણો ઉપયોગી થઈ પડે છે અને તેથી જ નાઇટ્રોજનવિશિષ્ટ પદાર્થો પૌષ્ટિક મનાય છે. આ પદાર્થને અંગ્રેજીમાં ‘Building material’—શરીર બાંધનાર પદાર્થ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. શરીર બાંધવા ઉપરાંત કેટલેક અંશે ઉષ્મા અને કામ કરવાની શક્તિ પણ આ પદાર્થો આપે છે.

દરેક જીવંત પદાર્થમાં પ્રોટોપ્લાઝમ (જીવનપુટમાં રહેલું સજીવ, પ્રાણમય તત્ત્વ) હોય છે જ. આથી જ આહારમાં કોષદ પદાર્થ શ્રેષ્ઠ સ્થાન ભોગવે છે.

વનસ્પતિ કોષદ અને પ્રાણિજ (Animal) કોષદ—
આવા કોષદ પદાર્થના એ ભાગો છે. વનસ્પતિમાં જે કોષદ છે તે
વનસ્પતિ કોષદ અને પ્રાણિમાં જે કોષદ છે તે પ્રાણિજ કોષદ. પ્રાણિજ
કોષદ વનસ્પતિ કોષદ કરતાં જુદી જાતનું છે. અને આ બન્ને જાતનાં
કોષદ શરીરના કોષદ કરતાં ભિન્ન છે. શરીરનાં કોષદ અઢાર
જાતના ભિન્નભિન્ન ‘એમિનો એસિડ’થી બનેલાં છે. શરીરનું
કોષદ, વનસ્પતિ અને પ્રાણિજ કોષદ કરતાં ભિન્ન છે એટલે
આપણે ખોરાકમાં જે કોષદ લઈએ તેનું રૂપાંતર થાય છે અને
તેમાંથી શરીરને જે જાતના કોષદની જરૂર હોય તે લે છે. અનુ-
પયોગી કોષદ શરીરની બહાર પેશાબમાં ‘યુરિયા’ રૂપમાં બહાર
કાઢી નાખવામાં આવે છે અથવા ઉષ્મા અને કાર્યશક્તિ માટે
તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

ઈંડાની સફેદી, દહીં, બદામ, પસ્તાં, મગફળી, કઠોળ, દાળો,
માંસ—આ તમામ કોષદ પદાર્થો છે. આ બધા પદાર્થો પૌષ્ટિક
મનાય છે. કોષદ ખાદ્યપદાર્થો જ શરીરને બાંધે છે. એ આપણે
ઉપર જોઈ ગયા છીએ.

વનસ્પતિ કોષદ પ્રાણિજ કોષદ કરતાં બિતરતી કાઢીનું મનાય
છે એ વાત યાદ રાખવી જોઈએ. કઠોળમાં માંસ કરતાં કોષદનું
પ્રમાણ ઘણું છે પણ માંસ કરતાં કઠોળનું કોષદ બિતરતું છે એ
વાત યાદ રાખવી જોઈએ.

હિંચી જાતના કોષદવાળા ખાદ્યપદાર્થો

દૂધ, દહીં, છાસ, પનીર (ચીઝ), ઈંડાં, માંસ (મૂત્રાપક,
કાળજું) મચ્છી, તાજી લીલી લાજી. (પાલખ, લેટચુસ, દોડી
ઇત્યાદિ) અને ઘર આગળ ધંટીએ. દળેલો લોટ.

બાજરી, જુવાર, મકાઈ, ઘઉં, ઘર આગળ ખાંડેલા ચોખા, વટાણા, દાળ, કઠોળ, બટાટા, ભોંયસીંગ, ગાજર, સલગમ, ખીટરૂટ બધી જાતનાં ફળ અને ભાજી સિવાયનાં ખીજાં શાક—આ બધાનું કોષદ સહેજ ઊતરતી પંક્તિનું છે.

મંચામાં ખંડાયેલા ચોખા, ફ્લોરમિલમાં દળાયેલો લોટ—આમાં નહિ જેવું કોષદ છે. ખાંડ, સાકર અને વનસ્પતિનાં તેલો અને પ્રાણિજ ચરબી—આમાં જરા પણ કોષદ નથી.

ઊંચી જાતનાં અને ઊતરતી જાતનાં કોષદ પદાર્થો અવારનવાર ખાવામાં આવે તો સારું. હમેશાં ઊંચી જાતના કોષદયુક્ત પદાર્થો જ ખાવા અને હલકા ન ખાવા એવું કરવાની જરૂર નથી.

કોષદ ઉત્તમ પદાર્થ છે એટલે કોષદ પદાર્થો ખૂબ લેવા, ખીજા પાદ્યપદાર્થો ઓછા લેવા એવો અર્થ કાઢી ન કરે. વિદ્વાનોમાં કોષદ પદાર્થ કેટલા પ્રમાણમાં લેવા એ માટે મતભેદ છે. પરંતુ ચિટેન્ડનના મત પ્રમાણે બહુ કોષદ પદાર્થો ખાવાથી નુકસાન છે. ખોરાકના એક ભાગમાં ચોથાથી પાંચમા ભાગના કોષદ પદાર્થો હોય તો તે બસ છે; અતિ પ્રમાણમાં કોષદ પદાર્થો ખાવાથી લોહીમાં ખટાશ થાય છે અને સંધિવા, મૂત્રપિંડના રોગો વગેરે થાય છે.

પ્રાણિજ કોષદ વનસ્પતિ કોષદ કરતાં ચડિયાતું છે. એટલે આપણા ખોરાકમાં દૂધ, દહીં છાસ છૂટથી વપરાવાં જોઈએ. દૂધ પ્રાણિજ પદાર્થ છે અને માંસ કે ઈંડાં કરતાં દૂધનું કોષદ ચડિયાતું છે. જે હિંદુ પૂર્વજોએ ગાયને માતા ઠેરવી તેનું પૂજન કર્યું છે તેમની દીર્ઘદષ્ટિ માટે આપણને અનહદ માન થાય છે. દૂધ એ હિંદુઓ માટે તો સાક્ષાત્ અમૃતતુલ્ય છે. જે પ્રજાના ખોરાકમાં દૂધ દહીંનો બહોળો વપરાશ થાય છે તે પ્રજાઓ બળવાન,

બુદ્ધિમાન અને દીધાયુ હોય છે. નાનાં બચ્ચાંનાં શરીરના બંધારણ માટે પ્રાણિજ કોષદ અત્યંત અગત્યનું છે અને આપણે પ્રાણિજ કોષદ માટે દૂધનું શરણ લેવું પડે છે. દૂધ ન ખાવું હોય તો પછી ઈંડાં અને માંસ હિંદુઓએ ખાતાં શીખવું જોઈએ. પ્રજા તરીકે જીવવું હોય તો હિંદુઓએ ગૌપાલનની શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ પ્રતિષ્ઠા કરવી જોઈએ, નહિ તો માંસલક્ષણ કરતાં શીખવું પડશે.

કર્મોદિત ખાદ્યપદાર્થો

કર્મોદિત—કાર્બન, હાઈડ્રોજન અને ઓક્સિજનનું બનેલું છે. સ્ટાર્ચ અને ખાંડનો સમાવેશ કર્મોદિતમાં થાય છે. સ્ટાર્ચ મુખ્યત્વે કરી વનસ્પતિ સિવાય બીજા ખાદ્ય પદાર્થોમાંથી મળતો જ નથી. ટૂંકામાં, કર્મોદિત ખાદ્ય પદાર્થો માટે વનસ્પતિ ઉપર જ આધાર રાખવો પડે છે. કાર્યશક્તિ અને ઉષ્મા આપનાર તરીકે કર્મોદિત પદાર્થો અતિ ઉપયોગી છે. કર્મોદિત પદાર્થો બહુ ખાવાથી ખોરાકના પચનમાં અને પરિણયનમાં હરકત આવે છે, અને પેટની ફાંદ વધે છે. આપણા હિંદુઓના ખોરાકમાં કર્મોદિત વધુ પ્રમાણમાં જાય છે એટલે જ આપણાં શરીર બેડોળ છે. પેટ ગોળમટોળ, દાંત ખરાબ, મધુમેહના દરદીઓ વિશેષ—આ બધું અતિ પ્રમાણમાં કર્મોદિત પદાર્થો લેવાનું પરિણામ છે.

ચોખા, બાજરી, જુવાર, ઘઉં, મકાઈ, જવ, એટ, સાયુ-ચોખા, ચણા, આરાફટ, બટાટા, લસણ, કંદમૂળ, કાંદા, તાર્બ ફળો, લીલી ભાજી, ગોળ, ખાંડ, મધ, સૂકોમેવો, સોયબીન વગેરે કર્મોદિત ખાદ્યપદાર્થો છે. આ પદાર્થો જલદીથી પચી જાય એટલા માટે સાથે વિટામિન 'બી' લેવાની ખાસ જરૂર છે. આટલા માટે જ ચોખા સાથે ઘઉં અને દાળ ખાવાની જરૂર છે. કર્મોદિત ખાદ્ય-પદાર્થો ઉષ્મા અને કાર્યશક્તિ ઉત્પન્ન કરવા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

સ્નેહ

કર્મોદિત માફક સ્નેહમાં પણ કાર્જન હાઇડ્રોજન અને ઓક્સિજન છે પણ કાર્જનનું પ્રમાણ સ્નેહમાં ખૂબ છે. કોઈ પણ ખોરાકનું ઉષ્ણતા આપવાનું સામર્થ્ય તેમાંના કાર્જન ઉપર અવલંબે છે. કાર્જન અને ઓક્સિજનના સંસર્ગથી—દહનથી—ઉષ્ણતા અને કાર્યશક્તિ, પ્રાપ્ત થાય છે. આથી જ સ્નેહયુક્ત પદાર્થોમાં ઉષ્ણતા આપવાનો ખાસ ગુણ છે. શિયાળામાં ઘી અને પાંકા ખાવાનું મહત્વ આ જ કારણથી છે.

દરેક ખાદ્ય પદાર્થમાં ઓછાવના પ્રમાણમાં સ્નેહ છે જ, ફક્ત ખાંડ, ગોળ અને મધમાં તે જરા પણ નથી. ઘઉંમાં સ્નેહ બહુ કમી છે, જ્યારે બાજરી અને મકાઈમાં તે વધુ છે, એટલે જ ઘઉંમાં મોવણુ નાખવું પડે છે, જ્યારે બાજરી મકાઈમાં મોવણુ નથી નખાવું. ગરીબ લોકો જેમને ઘી ખાવા નથી મળતું તેમના માટે બાજરી, મકાઈનો ખોરાક સારો છે.

સ્નેહ પણ પ્રાણિજ અને વનસ્પતિજન્ય—એમ બે પ્રકારનો છે. પ્રાણિજ સ્નેહમાં ઇંડાની પીળી દાળ, માછલી, માછલીનાં તેલ, કાળજી, પનીર, મલાઈ, ઘી, માખણ, દૂધ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. વનસ્પતિજન્ય સ્નેહમાં બદામ, નાળિયેર, તલ, મગફળી, રાઈ, સરસવ, કપાસિયા, અળસી—આ બધાનાં તેલોનો સમાવેશ થાય છે. સોયાબીનમાં સ્નેહનું પ્રમાણ ખૂબ જ છે.

વનસ્પતિ સ્નેહ કરતાં પ્રાણિજ સ્નેહ ચડિયાતો છે. પ્રાણિજ સ્નેહમાં ‘એ’ વિટામિન છે જે વનસ્પતિ સ્નેહમાં જરાપણ નથી, અને વિટામિન ‘એ’ તો જીવનાધાર છે એ આપણે આગળ ઉપર જોઈશું. માટે જ આપણે ધીને પરમ પવિત્ર માન્યું છે. ઘી એટલે

ઉત્તમોત્તમ સ્નેહ અને ‘એ’ વિટામિનથી ભરપૂર ! દૂધ, માખણ, મલાઈ, ધી—એ આપણે માટે પ્રાણિજ સ્નેહો છે. ઇંડાં, માછલી અને માછલીનાં તેલોમાં વિટામિન ‘એ’ સારા પ્રમાણમાં છે અને આથી જ કોડલિવર તેવની પ્રતિષ્ઠા છે. માછલીનાં તેલોમાં ‘એ’ અને ‘ડી’ બન્ને વિટામિન છે. જ્યારે વનસ્પતિ તેલોમાં આ બન્નેનો સાવ અભાવ છે.

ચૂનો (calcium) હાડકાંમાં અને દાંતમાં ખૂબ છે. ચૂના સિવાય શરીર ટકી ન શકે. આપણે ગ્રાહ્ય એટલા ચૂનાવાળો ખોરાક લેતા હોઈએ પણ જે યોગ્ય પ્રમાણમાં સ્નેહ ન લેવાતો હોય તો શરીર ચૂનાનો ઉપયોગ નહિ કરી શકે. સ્નેહ ચૂનાના પાચનમાં મદદ કરનાર છે, આંતરડાંને સ્નિગ્ધતા અર્પનાર છે. વિટામિન ‘એ’ અને ‘બી’ થોડુંક આયોડીન—આ બધા ઉપર સ્નેહનું પાચન અને પરિણયન નિર્ભર છે. બાળકોને સ્નેહયુક્ત ખોરાક જ આપવો જોઈએ. બાળકો માટે દૂધ, ધી, માખણ, મલાઈ અતિ કીમતી ખાદ્ય પદાર્થો છે.

અનિજ ક્ષારો

૧૫૪ શેર વજનના માણસના શરીરમાં આશરે ૭ થી ૮ શેર જેટલા અનિજ ક્ષારો હોય છે. આપણા શરીરમાં ૨૦ જાતના ક્ષારો છે : કેલ્શિયમ, પોટાશિયમ, સોડિયમ, લોહ, મેંગેનીઝ, મેગ્નેશિયમ, ક્રિક, તામ્ર, લીથિયમ, બેરિયમ, ફોસ્ફરસ, સલ્ફર, ક્લોરિન, આયોડીન, સીલીકન, અને ફ્લોરિન—આટલા મુખ્ય છે. આમાંના પહેલા દશ ક્ષારો અમ્લપ્રતિયોગી (alkali forming) છે અને બાકીના છ અમ્લગુણવાળા (acid forming) છે. જ્યારે આ બન્ને જાતના ક્ષારો યોગ્ય પ્રમાણમાં લોહીમાં હોય છે ત્યારે પૂર્ણ આરોગ્ય સંભવે છે.

ક્રોષોમાં જે પ્રોટોપ્લાઝમ છે તે સદ્દર અને ફોસ્ફરસ પ્રચૂર છે. કેલ્શિયમ (ચૂનો), સદ્દર (ગંધક) અને ફોસ્ફરસ, લોહ પોટાસિયમ, કલોરિન—આ અતિ અગત્યના ક્ષારો છે.

દૂધ જ ફક્ત એક એવો ખોરાક છે જેમાં આ વીસેવીસ જાતના ક્ષારો વિદ્યમાન છે. ખીજા કોઈ ખાદ્ય પ્રદાર્થમાં આ બધા ખનિજ ક્ષારો નથી. માટે વિવિધ ખાદ્યપદાર્થો હંમેશાં ખાવા જોઈએ. ખનિજ ક્ષારોના અભાવે માણસોને અનેક લયંકર રોગો થાય છે. રક્તની તરલતા, પાચનક્રિયાની ઝડપ, હૃદયના સતત ધબકારા, માંસપેશીઓનું હલનચલન આ બધું ખનિજ ક્ષારોને પ્રતાપે જ ચાલી રહ્યું છે. લોહ શરીરમાં જરા જેટલું છે પણ જો તેટલું ન હોય તો પાંડુ અને દુષ્ટપાંડુ જેવા દારુણ રોગો થાય છે. મેંગેનીઝ, તામ્ર અને સોમલ જરા જેટલાં છે, પણ જો ખોરાકમાં તે ન લેવાય તો અનેક વિકૃતિઓ થાય છે.

લીલી શાકભાજી અને ફળોના રસમાંથી અને દૂધમાંથી બધી જાતના ક્ષારો મળી રહે છે. માંસ, દાળ, ફઠોળ અને બધી જાતનાં ધાન્ય—આ બધાંનો વિપાક અમ્લ છે. જ્યારે લીલી શાકભાજી તાજાં ફળમૂળ વગેરેનો વિપાક અમ્લ પ્રતિયોગી છે. આથી જ દાળભાત રોટલી સાથે શાક ખાવાની જરૂર છે.

અનાજ અને દાણા વગેરેના અમ્લવિપાકને શાકભાજીનો અમ્લપ્રતિયોગી વિપાક હજમ કરી નાખે છે. અમ્લાવપાકથી લોહી બગડે છે. ટૂંકમાં, આ અતિ ઉપયોગી ખનિજ ક્ષારો માટે આપણે તાજી લીલી ભાજીઓ અને તાજાં ફળો છૂટથી લેવાં જોઈએ. દૂધમાં બધા જ ક્ષારો છે માટે તે તો ભૂલાવું જ ન જોઈએ. વળી જ્યાં વિટામિન્સ છે ત્યાં ખનિજ ક્ષારો છે અને જ્યાં ખનિજ ક્ષારો છે ત્યાં વિટામિન્સ છે, એ સાદો નિયમ યાદ રાખવાથી ઘણી આંટીઘૂંટીઓનો નિકાલ થઈ જશે.

સંચામાં દળાયેલા લોટમાંથી અને સંચામાં ખંડાયેલા ચોખામાંથી ઉપયોગી ખનિજ ક્ષારોનો નાશ થયો છે. માટે જે ઘંટીનો લોટ અને બનરુ ચોખા ખાતા હોય તેમણે હમેશાં તાજાં શાકભાજી અને સ્વચ્છ દૂધ ખૂબ લેવાં જોઈએ. ગામડાંના લોકોને શાક અને ફળ ખાવા નથી મળતાં અને ફ્લોરમિલો તો ગામડે ગામડે થવા લાગી છે. આ સ્થિતિમાં પ્રજાનું આરોગ્ય બગડે છે. સુશિક્ષિત બેનોએ ખાંડણિયા અને ઘંટીની પુનઃસ્થાપના કરવી જોઈએ. વ્યાસની માફક ઊંચા હાથ કરી હું કહેવાની ધૃષ્ટતા કરું છું કે બહેનો અને ભાઈઓ! ખાંડણિયા અને ઘંટીને ન વિસરશો, નહિ તો વહેલાં મરશો. હિંદુસ્તાનની ગરીબી અને ઘટઘટમાં વ્યાપેલી અજ્ઞાનતા તરફ જોતાં આ કાર્યા સિવાય નહિ ચાલે.

ઘર આગળ દળેલા ઘઉંની રોટલી, ખાંડણિયામાં ખંડાયેલા ચોખાનો ભાત, તાજાં શાકભાજી અને દૂધ અથવા દૂધની બનાવટો —આટલું જો ઠીક ઠીક લઈએ તો આપણને બધાં જ ખનિજ તત્ત્વો મળી રહે છે. શાક સ્વાદ માટે નહિ પણ ખનિજ ક્ષારો માટે ખાવાનાં છે.

મીઠું

ઘણા એમ માને છે કે વનસ્પતિ આહારીઓ માટે મીઠાની જરૂર નથી, કારણકે વનસ્પતિમાં ખનિજ ક્ષારો છે. પરંતુ આ ભૂલ છે. વનસ્પતિમાં જે ક્ષારો છે તે પોટાશિયમ સોલ્ટ્સ છે અને જે શાકભાજીમાં પોટાશિયમ લવણો છે તે સાથે મીઠું લેવાની ખાસ જરૂર છે. બંજ નામનો વિદ્વાન તેના ‘ફિઝિયોલોજિકલ એન્ડ પેથોલોજિકલ કેમીસ્ટ્રી’ નામના ગ્રંથમાં લખે છે કે મીઠા સિવાય ક્ષારપ્રચૂર શાકભાજી ખાવાની રુચિ જ થતી નથી. બટાટા બાફેલા મીઠા વિના ખાઈ જાયો. બહુ ખવાશે જ નહિ. માંસા-

હારીઓને મીઠાની જરૂર નથી કારણ કે માંસમાં પૂરતા પ્રમાણમાં મીઠું છે. કેળાં, ખજૂર, લેટચુસ, પાલખ, ટામેટાં, અનનસ, વટાણા અને લીલીભાજી—આ પદાર્થોમાં મીઠાનું (કલોરિન) પ્રમાણ ઘણું સારું છે.

દૂધ અને દૂધની મલાઈમાં આયોડીન છે અને આ આયોડીન થાઇરોઈડ ગ્રંથી માટે તેમ જ સ્નેહ અને ચૂનાના પાચન માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. તાજાં દૂધોમાંથી અને તાજી લીલી શાકભાજી-માંથી આપણને જોઈએ તેટલું આયોડીન મળી રહે છે.

ખોરાકમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં આ ખનિજ ક્ષારો નથી જતા તો અસ્થિમાર્દવ (Rickets), શોષ, પાંડુ, તંદ્રા, મંદાગ્નિ, ગલ્લગંડ, કબજિયાત, લોહીનો બગાડ વગેરે થાય છે.

પ્રણવનકો (વિટામિન્સ)

કોઈ પણ પ્રયોગશાળામાં આ વસ્તુ તૈયાર થઈ શકતી નથી, નરી આંખે તે જોઈ શકાતી નથી, ત્રાજવામાં તે તોલી શકાતી નથી, એવી આ અગમ્ય વસ્તુ છે. પરંતુ અનેક અખતરાઓને અંતે આની શોધ કરવામાં આવી છે. અત્યાર સુધીમાં સાત વિટામિન્સ શોધાયાં છે, જેમાં ચાર-પાંચ જ ખૂબ ચર્ચાયેલાં છે.

વિટામિન ‘ એ ’

સૂર્યપ્રકાશ છોડઝાડનાં લીલાં પાદડાં ઉપર પડવાથી ‘વિટામિન્સ’ તૈયાર થાય છે. સૂર્યપ્રકાશ વિના વનસ્પતિમાં વિટામિન્સ ઉત્પન્ન થઈ શકતાં જ નથી. પશુપંખી વિટામિન્સ બનાવી શકતાં નથી. વિટામિનવાળો ખોરાક જે પશુપંખી ખાય તેના કાળજામાં અને

મૂત્રપિંડમાં આ વિટામિન ભેગું થાય છે. ખાસ કરીને કાળજામાં આ વિટામિન ખૂબ જમા થાય છે અને એટલા જ કારણથી દુષ્ટપાંકુ (Pernicious anaemia) જેવા રોગમાં આજકાલ કાળજી અથવા તેનું સત્ત્વ ખવડાવવામાં આવે છે. લીલું ઘાસ જે ગાયભેંસ ચરતી હોય તેના દૂધમાં ‘ એ ’ વિટામિન સારા પ્રમાણમાં હોય છે. સૂકું ઘાસ ખાનાર ઢોરોના દૂધમાં ‘ એ ’ વિટામિન જુજળળળ પ્રમાણમાં હોય છે. જેમ ગાય ભેંસોમાં તેમ જ સ્ત્રીઓમાં. જે માતા દૂધ, લીલી શાકભાજી અને તાજાં ફળ લે છે તેમના ધાવણમાં ‘ એ ’ વિટામિન પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે. ‘ એ ’ વિટામિન નાનાં બચ્ચાંની વૃદ્ધિ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. હિંદુસ્તાનમાં આટલું મોટું ભયંકર બાલમરણ પ્રમાણ આપણી માતાઓના સત્ત્વહીન ખોરાકનું જ પરિણામ છે એમ મારું માનવું છે. સગર્ભાવસ્થામાં માતાઓએ દૂધ, લીલાં શાકભાજી, ફળ અને બીજાં પૌષ્ટિક ખોરાક લેવાની ખાસ જરૂર છે. કારણ કે માતાના ખોરાકમાંથી જ બાળકના પ્રાણ પોષાતા હોય છે. ગર્ભમાં જે બાળકને યોગ્ય પોષણ નથી મળતું તે બહાર આવ્યા પછી માંદું રહે છે અને વહેલુંમોકું મરે છે. પ્રાણવાન ધાવણ ધાવનાર બાળકો મરવાં જોઈએ જ નહિ. સગર્ભાવસ્થામાં આપણી સ્ત્રીઓ દૂધ કે દૂધના પદાર્થો મુદ્દલે ય લેતી નથી અને ફક્ત ભાતદાળ ને શાકથી પેટ ભરે છે. આ ઠીક નથી. આ વખતે દૂધ અને દૂધના પદાર્થો છૂટથી લેવા જોઈએ. જે સ્ત્રીઓને દૂધ ન ભાવતું હોય તેમને ઈંડાં આપવાં જોઈએ. ખોરાકમાં જેટલી અપૂર્ણતા હશે તેની અસર ગર્ભસ્થ શિશુ ઉપર થશે એ યાદ રાખવાનું છે.

શ્લેષ્મપડને તંદુરસ્ત રાખવાનું અગત્યનું કાર્ય આ વિટામિન કરે છે. રોગની સામે થવાની શક્તિ આથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. આના અભાવે જ એપી રોગોના ભોગ થઈ પડાય છે.

‘ એ ’ વિટામિન નીચેના ખાદ્ય પદાર્થોમાં પ્રચૂર પ્રમાણમાં છે:

કાળજું, કાળજામાંથી કાઢેલાં તેલો, કાડલિવર ઓઈલ, મચ્છીઓનાં તેલો, ઇંડાંની પીળી દાળ, માખણ, ધી, મૂત્રપિંડ, ગોસ અને બીજી પ્રાણિજ ચરબી, શેડકદું દૂધ, પાલખની ભાજી, લેટચુસ, કોખી, સલગમના કંદનો ડાંડી આગળનો ભાગ, મૂળા, બીટરૂટ વગેરેના મથાળાનો ભાગ.

લીલી શાકભાજીમાં વિટામિન ‘ એ ’નું પ્રમાણ બહુ સારું છે. દૂધ અને ઇંડાં, માખણ અને ધી—આ ‘ એ ’ના ઉત્તમ નમૂનાઓ છે. વનસ્પતિ તૈલો, મેંદાનો લોટ, સંચામાં ખંડાવેલા ચોખા, વનસ્પતિનું ધી—એમાં જરા પણ વિટામિન ‘ એ ’ નથી.

વિટામિન ‘ બી ’

વનસ્પતિનાં ફળ અને બીજમાં આ ખૂબ સારા પ્રમાણમાં છે. આથી જ દરેક ધાન્ય માત્રમાં આ ‘ બી ’ વિટામિન છે. દેહના જે જે અવયવોને ખૂબ કામ કરવું પડે છે તે તે અવયવોમાં આ વિટામિનનો ખૂબ સંગ્રહ થાય છે અને આથી જ મગજ, હૃદય, કાળજું, મૂત્રપિંડ અને પાચક અવયવોમાં ‘ બી ’ વિટામિન પુષ્કળ છે. ઘઉં, જીવાર, બાજરી, મકાઈ, દાળ, ચટાણા, કઠોળ, લીલી શિંગો, ચણા, લીલી તાજી ભાજી, દૂધ, ઇંડાં, કાળજું, મૂત્રપિંડ, હૃદય વગેરેમાં ‘ બી ’ વિટામિન સારા પ્રમાણમાં છે.

સંચામાં ખંડાયેલા ચોખા કે ફ્લોરમિલના લોટમાં ‘ બી ’ વિટામિનનો નાશ થઈ જાય છે.

દેહની સરામતમાં આ ‘ બી ’ વિટામિન અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

વિટામિન ‘ સી ’

દરેક લીલી શાકભાજી અને તાજાં ફળોમાં આ વિટામિન છે. ‘ એ ’ અને ‘ બી ’ તેમ જ ‘ ડી ’ વગેરે વિટામિનો ધણો તાપ સહન કરી શકે છે, પરંતુ ‘ સી ’ જરા જોટલા તાપથી પણ નાશ પામે છે. માટે જ હમેશાં ‘ સી ’ વિટામિન માટે તાજાં ફળ અથવા શાકની કચુંબર ખાવાની જરૂર છે. નારંગી અને ખાટાં લીંબુમાં ‘ સી ’ વિટામિનનું પ્રમાણ ઘણું સારું છે. હમેશાં ખાટાં લીંબુના રસનું શરબત અથવા લીંબુ દાળમાં નિચોવીને લેવાની જરૂર આટલા માટે છે. આ વિટામિનના અભાવે ‘ સ્કર્વી ’ નામનો રોગ થાય છે. લોહી બગડે છે.

ફળગાવેલાં ધાન્ય (વરડાં)માં ‘ સી ’ વિટામિન છે. તાજાં ટામેટાં, તાજાં કુમળાં ગાજર, પાલખ, તાંદલજો અને દોડીની તાજી ભાજી, નારંગીનો રસ,—આમાં ‘ સી ’ વિટામિન છે.

વિટામિન ‘ ડી ’

સૂર્યના પ્રકાશમાં આ વિટામિન છે એટલે બાળકોને હમેશાં થોડી વાર સૂર્યના તાપમાં (સવારમાં) ખુલ્લાં ફેરવવાં જોઈએ. આથી બાળકોનાં હાડકાં મજબૂત બને છે. આ વિટામિનને અભાવે ‘ સુકતાન ’ નામનો રોગ થાય છે અને દાંતો પણ બગડે છે. જેમને આ વિટામિન મળતું નથી તે બચ્ચાં ચીડિયાં અને ચંચળ હોય છે.

દૂધ, માખણ, ઘી, કોઝલિવર ઓષ્ઠલ, ઈંડાંની પીળી દાળ અને માછલીનાં તેલોમાં ‘ ડી ’ વિટામિન બહુ સારા પ્રમાણમાં છે.

વિટામિન ‘ ઈ ’

વંધ્યત્વનિવારક વિટામિન તરીકે ઓળખાય છે. વનસ્પતિનાં તેલોમાં આ વિટામિન છે. ઘર આગળ ખાંડેલા ચોખા અને બધી જાતનાં ધાન્યોમાં આ વિટામિન હોય છે.

પાણી

ખોરાક ભલે ખીજી બધી રીતે સંપૂર્ણ હોય પણ જો પૂરતું પાણી પીવામાં ન આવે તો તે ભાગ્યે જ પચે છે. લોહીમાં $\frac{1}{4}$ ભાગ પાણી છે અને આપણા માંસનો $\frac{3}{4}$ ભાગ પાણીનો છે ! એક તાલા બટાટામાં ૧૧૧ તોલો પાણી છે એ વાતની આપણામાંના ઘણા ઝોછાને ખબર છે ! ઈંડામાં પોણા ભાગ ઉપર પાણી છે ! પાણીના આટલા ભાગ ઉપરાંત દરેક માણસે હમેશાં ૩ થી ૪ શેર પાણી પીવું જોઈએ. દરેક ખાદ્ય પદાર્થમાં પાણીનો અંશ છે જ પણ તે ઉપરાંત ૩ થી ૪ શેર પાણી હમેશાં લેવું જોઈએ. પાણીથી જ દૂષિત પદાર્થો શરીરમાંથી ધોવાય છે. પાણીથી જ ઝાડો, પેશાબ, પરસેવો ખુદાસે થાય છે. પાણી સિવાય શરીરના દુષ્ટ પદાર્થો ધોઈ શકાય જ નહિ. આપણા શરીરનો $\frac{3}{4}$ ભાગ પાણીનો છે ! હમેશાં છૂટથી પાણી પીવું જોઈએ. સવારમાં ઊઠીને પાણી પીવું, રાત્રે સૂતી વખતે પાણી પીવું, હરતાં ફરતાં પાણી પીવું. પાણી દૂષિત પદાર્થોને બહાર કાઢવામાં ઘણી મદદ કરે છે.

શાક

ઉપર આપણે ખનિજ ક્ષારોની ઉપયોગિતા જોઈ ગયા છીએ. શાકભાજીમાં ખનિજ ક્ષારો સારા પ્રમાણમાં હોય છે અને એટલા માટે જ આપણે શાક ખાવાનાં છે. શાક એમાં રહેલા કીંમતી ક્ષારો માટે ખાવાનાં છે, નહિ કે સ્વાદ માટે. અલબત્ત એના ગુણમાં ક્ષતિ ન આવે એવી રીતે સ્વાદિષ્ટ બનાવવામાં જરા પણ વાંધો નથી. સ્વાદ સિવાય તો ગમે તેવો સારો ખાદ્યપદાર્થ ખાઈ શકાય જ નહિ. પરંતુ ગુણના ભોગે સ્વાદ ન હોવો જોઈએ. આપણા લોકો શાક ચટાકા તરીકે—સ્વાદ માટે જ ખાય છે. શાકમાં અગત્યના ક્ષારો છે માટે તે ખાવું જોઈએ તેની લોકોમાં ખબર નથી.

પાંદડાં, ફળ, ફૂલ, કંદમૂળ—આ બધાંનું શાક થાય છે. ખરી રીતે તો ભાજી અને શાક—એવા એ ભેદો પાડવાની જરૂર છે. પાંદડાંમાં અથવા ભાજીમાં કોઈ જાતનો પૌષ્ટિક પદાર્થ નથી પરંતુ તેમાં વિટામિન્સ ‘એ’ ‘બી’ અને ‘સી’ અને ખનિજ ક્ષારો છે એટલું જ. ફળમાં કોષ્ટક, કર્બોહાઇડ્રેટ, સ્નેહ વગેરે હોય છે એટલે આહાર તરીકે એની કંઈ કિંમત છે. કંદમૂળમાં સ્ટાર્ચ ખૂબ છે અને તે પૌષ્ટિક છે. ઉષ્મા શક્તિ આપનાર છે. માટે હમેશાં ભાજી, કંદ અને ફળ—આ ત્રણેયનું ભેગું શાક કરવું સારું છે. પછી તો જે મળે તે ખરું.

પરંતુ શાકને નંકારડા તેલમાં તળીને ખાવાં ન જોઈએ. પાણીમાં એને બાફી તેનો રસો ખાવો જોઈએ; કારણ કે પાણીમાં જ બધા ક્ષારો જિતરે છે. શાક બાફેલું પાણી કદી ફેંકી દેવું ન જોઈએ. ગુવારશિંગ કે બટાટા બાફેલું પાણી નાખી દેવામાં આપણે મૂલ્યવાન ક્ષારો નાખી દઈએ છીએ એ યાદ રાખવાની જરૂર છે. એ પાણી કદી ફેંકી ન દેવું જોઈએ.

વળી ધીમા તાપથી લાંબા વખત સુધી શાકને તાપ ઉપર રાખવાથી બધાં વિટામિન્સનો નાશ થાય છે. ‘એ’ ‘બી’ વિટામિન્સ સખત તાપથી નાશ પામતાં નથી એ વાત સાચી, પણ તાપ ઉપર હોય તે વખતે તેને હવાનો સ્પર્શ થાય છે તો ‘એ’ વિટામિન નાશ પામે છે. ઓક્સિજનના સંસર્ગથી ‘એ’ વિટામિન નાશ પામે છે. માટે શાકને સખત તાપ ઉપર બરાબર ઢાંકીને મૂકી દેવાં અને ૧૦-૧૨ મિનિટ પછી ઉતારી લેવાં. વારંવાર હલાવવાથી હવાનો સ્પર્શ થાય છે એટલે કિંમતી વિટામિન્સ બળી જાય છે. બહુ વખત તાપ ઉપર રાખી મૂકવાથી વિટામિન્સનો નાશ થઈ જાય છે. શાકમાં પાણી ખૂબ નાખવું જોઈએ અને તે પાણી કદી ફેંકી દેવું નહિ.

વળી, જે શાક કાચાં ખાઈ શકાય એવાં હોય તેની કચું-બર જ ખાવી જોઈએ. કાબી, ટામેટા, કાંદા, ગાજર, કોલી-ફલાવર, મૂળા, કાકડી, ચીલડાં—આ બધાની કચુંબર કરીને ખાવી સારી. કચુંબરથી ‘વિટામિન્સ’નો નાશ નથી થતો.

શાકમાં મૃદુકાષ્ટમયપદાર્થ (Cellulose) છે જે ઝાડો સાફ લાવવામાં મદદગાર થઈ પડે છે. શાકથી લોહી સાફ રહે છે. ઝાડો સાફ આવે છે. બહુ શાક ખાવાં ઠીક નથી.

દાળ

આપણે મગ, તુવેર, અડદ, મકે, મસુર, લાંગ, ચણા વગેરે દાળોનો અવારનવાર ઉપયોગ કરીએ છીએ. મોટે ભાગે તો તુવેરની અને મગની દાળ જ વપરાય છે. કઠોળમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ મગ અને સૌથી અધમ અડદ છે એમ ચરક કહે છે. અડદ પચવામાં બહુ ભારે છે એટલે આ સ્થાન એને આપવામાં આવ્યું હશે ?

દરેક દાળોમાં કોષદત્ત બહુ સારા પ્રમાણમાં છે. દરેક દાળોમાં ‘બી’ વિટામિન સારા પ્રમાણમાં છે. ૧ ઐંસ માંસમાં, ૨ ઐંસ ઈંડામાં અને ૭ ઐંસ દૂધમાં જેટલું કોષદ છે તેના કરતાં એક ઐંસ દાળમાં વધુ કોષદ છે. આથી જ દાળ અથવા કઠોળને ‘ગરીબોનું ગોસ’ કહેવામાં આવે છે. મહેનતુ, ગરીબ માણસો માટે દાળ અત્યંત ઉપયોગી છે.

વિટામિન ‘બી’ના વિદ્વાનોએ બી^૧, બી^૨ એવા પાછા બે ભેદ પાડ્યા છે. બી^૧ ક્ષારના સંસર્ગથી નાશ પામે છે. એટલે આપણાં બૈરાં દાળ જલદી ચડી જાય અને તેમાં ચાંદલો ન રહે એટલા માટે પાપડિયો ખાર નાખે છે તે ઠીક નથી. તેથી ‘બી’ વિટામિનનો નાશ થઈ જાય છે.

દાળમાં 'એ' વિટામિન અત્યંત જૂજ છે જ્યારે 'સી' તો બિલકુલ નથી.

દાળો માત્રમાં ગંધકનું પ્રમાણ બહુ છે. આ ગંધક આંતરડાંમાં છૂટો પડી સલ્ફરેટેડ હાઇડ્રોજન નામનો ગેસ જન્માવે છે. આ ઝેરી ગેસના પ્રતિકાર માટે આપણે દાળમાં હિંગનો વધાર દઈએ છીએ. હિંગ આ વાને મહાત કરે છે.

દાળમાં ખનિજ ક્ષારો ઘણા ઓછા છે, પરંતુ લોહ અને ફોસ્ફરસનું પ્રમાણ સારું છે. દાળમાં 'બી' વિટામિન યોગ્ય પ્રમાણમાં નથી જતું તો ખોરાક ઉપર બરાબર રુચિ જ થતી નથી.

ભાત

જગતના અર્ધ ઉપરના લોકોનો મુખ્ય ખોરાક ભાત છે. ભાતમાં સૌથી ઉપરના છોડામાં વિટામિન 'બી' રહેલું છે. મંચામાં ખંડાવવાથી તેનો નાશ થઈ જાય છે. હિંદુસ્તાનના ખોરાકનો શાસ્ત્રીય અભ્યાસ કરનાર લેફ. કર્નલ રોબર્ટ મેક કેરીસન કહે છે કે “ ચોખા વાપરવાની સૌથી સરસ રીત તો એ છે કે ચોખા હમેશાં ઘર આગળ ખાંડણિયામાં જ ખંડાવવા. ચોખાને બહુ ધોવાની જરૂર નથી. ચોખા પલાળેલું પાણી નાખી ન દેતાં કુટુંબના માણસોએ તે પીવાના ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ. જે પાણીમાં શાક બાક્યું હોય તે પાણી ફેંકી ન દેતાં પી જવું જોઈએ, તેમ ચોખાનું ધોવણુ નાખી ન દેવું જોઈએ ?

૧ “ Food ” by Lieu. Colonel. Robert—Mc Car-
rison C. I. E; K. H. P. M. D; D. Sc; L. L. D; M,
R. C. P; I. M. S. etc. P. 51.

ભાત બહુ ખાનારા લોકોનું શરીર સુદૃઢ નથી હોતું. ભાત સાથે દાળ, રોટલી લેવાવાં જોઈએ. ભાત પચવામાં સહેલો છે એટલે મૂત્રાશયના રોગીઓ માટે ભાત સારો ખોરાક છે.

ભાતનું ઓસામણ કાઢી નાખવું જોઈએ નાહ. ધોવણ અને ઓસામણ કાઢી નાખતાં ભાતમાં ફક્ત સ્ટાર્ચ જ રહે છે.

એક જગાએથી ઉપાડીને બીજી જગાએ વાવેલી ડાંગરના ચોખા ખાવામાં હલકા છે.

રોટલી

રોટલી ઘઉંની થાય છે. અનાજમાં ઘઉં રાજ છે એમ કહીએ તો ચાલે. છાણમૂતરનું ખાતર જે ખેતરને મળ્યું હોય તે ખેતરના ઘઉં ખાવામાં સર્વોત્કૃષ્ટ છે. રાસાયણિક ખાતરવાળા ખેતરના ઘઉં મધ્યમ પ્રકારના છે અને ખાતર વિનાના ખેતરના ઘઉં હલકી કેટીના છે. અખતરાઓથી આ વાત પુરવાર થયેલી છે. આમ ગાયભેંસનાં ખાતર પણ કેટલાં ઉપયોગી ? માટે જ ખાવાની ચીજો લેતી વખતે તે કેવા ખેતરની છે તે તપાસવાની જરૂર છે.

ઘઉંમાં ઊંચી જાતનું કૌષ્ઠ છે અને તે ઉપરના પડમાં રહેલું છે. ફ્લોરમિલોમાં ઘઉં દળાવવાથી તેનો નાશ થાય છે, તેમ ખનિજ ક્ષારોનો પણ નાશ થાય છે. ઘઉંમાં ‘બી’ વિટામિનનું સારું પ્રમાણ છે. ઘઉંમાં મેંગેનીઝ છે.

“ ઘઉં ભાંગેલાં હાડકાંને સાંધનાર છે, વાયુને હરનાર છે, જીવન લંબાવનાર છે, પુષ્ટિકૃત્ છે, વાજકર છે, સ્નિગ્ધ છે, સ્થૈર્યકર અને ગુરુ છે. ”

(ચરક)

સંચામાં દળાયેલા લોટમાં વિટામિન, ખનિજ ક્ષારો વગેરે અમૂલ્ય તત્ત્વોનો આપણે ભોગ આપીએ છીએ. સંચાનો લોટ ખાનારાઓએ હમેશાં ખનિજ ક્ષારો અને વિટામિનની ખોટ ભરપાઈ કરવા માટે તાજાં ફળ ખાવાં જોઈએ. હિંદુસ્તાનના વતનીઓ ફળ ખાઈ શકે એટલા શ્રીમંત છે ખરા ? તો પછી તાજૂત જેવી ફલોર-મિલોનો બાયક્રેટ પોકારવો જોઈએ.

રોટલા

શહેરોમાં જ ઘઉંની રોટલી ખવાય છે, બાકી ગુજરાતનાં ગામડાંમાં તો જુવાર, બાજરી, મકાઈ, ખવાય છે. પંચમહાલમાં મકાઈ, ભરુચ-સુરતમાં જુવાર અને અમદાવાદ ખેડા તરફ બાજરીનો પ્રચાર છે.

ઘઉં કરતાં બાજરી કોષદ તત્ત્વમાં ઊતરતી છે, પણ ઘઉંના કરતાં બાજરીમાં વિટામિન ‘એ’ વધુ છે. ઘઉંમાં વિટામિન ‘એ’ નથી એમ કહીએ તો ચાલે, જ્યારે બાજરીમાં વિટામિન ‘એ’ છે અને વિટામિન ‘બી’ પણ ઘઉં કરતાં વધુ છે. ઘઉં કરતાં બાજરીમાં ખનિજ ક્ષારો—ખાસ કરીને કેલ્શિયમ—ઘણા ઓછા છે. ઘઉં કરતાં બાજરીમાં સ્નેહનું પ્રમાણ વધુ છે. આથી જ આપણે બાજરીના રોટલામાં મોવણ નાખતા નથી.

પરંતુ બાજરી કયા ખેતરની ખાઈએ છીએ તે જો બરાબર તપાસ ન કરી હોય તો ઉપર્યુક્ત ગુણોમાં ઘણો ફેરફાર પડી જાય છે. ખાતર વિનાના ખેતરની બાજરી કદી ન ખાવી જોઈએ કારણકે તે સત્ત્વહીન છે, બદ્ધે ઝેરી છે. ખાતરવાળા ખેતરની બાજરી ખાવી જોઈએ.

બાજરી કદી સંચે ન દળાવવી.

જુવાર અને મકાઈમાં સ્નેહનું પ્રમાણ સારું છે, પરંતુ બન્નેનું કોષ્ટક ધઉં કરતાં ઊંચું છે. ખનિજ ક્ષારો પણ ઘણા ઓછા છે.

અવારનવાર ધઉં, બાજરી, જુવાર ખવાય તો સારું.

દૂધ

દૂધ ઉપર તો મોટો ગ્રંથ લખી શકાય એમ છે. આયુર્વેદે દૂધની મુક્તકંઠે સ્તુતિ ગાયેલી છે, તેને આજનું વિજ્ઞાન ટેકા આપી રહ્યું છે. ચરક કહે છે કે ‘દૂધ ઓળને વધારનાર છે. જીવનોપયોગી અથવા જીવનને લંબાવનાર જેટલા ખાદ્ય પદાર્થો છે તે બધામાં દૂધ ઉત્તમ છે—પ્રવર જીવનીય છે—દૂધ તો રસાયન છે.’ (ચરક. સૂ. ૨૭-૨૧૨) રસાયન એટલે જે દ્રવ્યના સેવનથી જરા અને વ્યાધિ દૂર થાય તે. આપણા સમાજમાં રસાયન શબ્દ પાછળ તાંબાની કે સોમલની ભસ્મ એવો ખ્યાલ છે તે ભૂલભરેલો છે. “રસાયનં તુ તજ્ઞેયં યત્ જરા વ્યાધિ નાશનમ્”

દૂધ એ ખાદ્યપદાર્થ છે. એમાં ઊંચી જાતનું કોષ્ટક પ્રચૂર પ્રમાણમાં છે. માંસ કે ઇંડાના કોષ્ટક કરતાં ચડિયાતું છે. દૂધમાં વિટામિન ‘એ’ પ્રચૂર પ્રમાણમાં છે, વિટામિન ‘બી’ ‘ડી’ અને ‘ઈ’ પણ છે. ‘સી’ લીંડું ઘાસ ખાનાર ગાયોમાં હોય છે, પણ દૂધ ઊકળતાં તેનો નાશ થઈ જાય છે. દૂધમાં બધા જ ક્ષારો છે—ફક્ત લોહ સિવાય. દૂધમાં દુગ્ધશર્કરા છે. દૂધ સાક્ષાત્ અમૃત છે એમ કહીએ તો ચાલે દૂધની બરાબરી કરી શકે એવો અન્ય ખાદ્ય પદાર્થ નથી.

પરંતુ દૂધ નિરોગી ગાય ભેંસનું હોવું જોઈએ. ગાય ભેંસનો ખોરાક તેમને રહેવાની જગા, જે વાસણમાં દૂધ દહોવામાં આવે છે તે વાસણો, દૂધ દહોનારનાં વસ્ત્ર અને હાથ, દૂધને બહારગામ મોકલતી વખતે વાસણોની સ્વચ્છતા, દૂધમાં થતી ભેળસેળ—આ

અધા ઉપર દૂધના સારા નરસાપણનો આધાર છે. દૂધ સારું છે તેટલું જ ખરાબ છે, જે ખરાબર સ્વચ્છતા જાળવવામાં ન આવે તો.

આ જમાનામાં જે લોકો પોતાને ઘેર ગાય અથવા ભેંસ રાખે છે અને પોતે તથા પોતાનાં બચ્ચાંને શેડકઢાં દૂધ પાય છે તે ખરેખર ભાગ્યશાળી છે. જે હિંદુ પૂર્વજોએ ગાયને માતા તરીકે સ્થાપી ગાયની પ્રાણુપ્રતિષ્ઠા કરી છે તે પૂર્વજોએ દૂધનો તલસ્પર્શી અભ્યાસ કર્યો હશે? ગૌપાલનના પ્રશ્નને હિંદના અનેક પ્રશ્નોમાં મુખ્ય સ્થાન આપવું જોઈએ.

ગૌપાલનની શાસ્ત્રીય પ્રતિષ્ઠામાં હિંદની પ્રાણુપ્રતિષ્ઠા રહેલી છે. ભયંકર બાલમરણ પ્રમાણુ અટકાવવું હોય, રોગો ઓછા કરવા હોય અને માંસાહારથી દૂર રહેવું હોય તો ગાયોને પાળી, સરસ ખોરાક આપી પ્રજનને સ્વચ્છ દૂધ પૂરું પાડો. કદાચ એક વખત એવો આવશે જ્યારે ‘સ્વદેશી દૂધ’નો પ્રચાર કરવો પડશે. હજી વખત છે ને હિંદના દેશભક્તો અને ધર્મવૃત્તિવાળા ધનિકો એતે તો સારું. વધુ શું? દૂધ તરફ દુર્લક્ષ્ય કરવું હોય તો ઇંડાં માંસનો પ્રચાર કરવો પડશે.

હમેશાં દરેક વ્યક્તિએ એકથી દોઢ શેર દૂધ પીવું જોઈએ. નાનાં બચ્ચાંને આટલું દૂધ ખાસ આપવું જ જોઈએ. જે જે પ્રજાઓએ દૂધના પ્રશ્નને અપનાવ્યો છે તે તે પ્રજાઓ જીવ્યો. દૂધનો વધુ ઉપયોગ કરનારી પ્રજાઓ બલવાન, બુદ્ધિવાન, સાહસિક અને દીર્ઘાયુ હોય છે—છે. હિંદુસ્તાનનું મરણુપ્રમાણુ તેના અપૂર્ણ ખોરાક ઉપર નિર્ભર છે, અને હિંદુસ્તાનના આહારમાં દૂધને મહત્ત્વનું સ્થાન છે.

દૂધમાંથી બનતા પદાર્થો, દહીં, માખણ, ધી, પનીર—આ બધા બાદ્ય પદાર્થોની કિંમત દૂધ જેટલી જ છે. માખણ અને ધી જીવનીય પદાર્થો છે. હિંદુઓએ ધીને પવિત્ર માન્યું છે. ચરકે ધીને

‘સહસ્રવીર્ય’—એકવીર્ય નહિ હોં—કલું છે. સ્મૃતિ, બુદ્ધિ, શુક્ર (વીર્ય), ઓજ, બલ અને જઠરાગ્નિ—આ બધાંને વધારનાર, અલક્ષ્મીનો નાશ કરનાર અને દરેક જાતના સ્નેહોમાં ધીને ‘સ્નેહોત્તમ’ કહીને ચરકે ધીની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરી છે અને આધુનિક વિજ્ઞાન તેમાં પોતાનો સૂર મિલાવે છે.

હિંદુસ્તાનને ચોખ્ખાં ઘી દૂધની અત્યારે ખૂબ જ જરૂર છે. ઘીમાં થતી ભેળસેળ તરફ પ્રજાએ સખત પોકાર ઉઠાવી શુદ્ધ ઘી મળે તેવો પ્રયંધ કરવો જોઈએ. ઘીમાં અને માખણમાં વિટામિન ‘એ’ પ્રચૂર પ્રમાણમાં છે. સહસ્રવીર્યો અને સર્વદમનો જન્માવવા હોય તો ગૌપાલનના પ્રશ્નને વ્યાપક સ્વરૂપ આપો. દૂધ ઉત્તમ રસાયન છે, વાજકરણ છે, જીવનપ્રદ છે.

માંસાન્ન

હિંદુઓનો મોટો ભાગ માંસનું નામ બોલતાં ભડકે છે ! યુગોના સંસ્કારનું આ પરિણામ છે. હિંસા અહિંસાની ચર્ચા અત્રે અસ્થાને છે. હિંદુઓની શાશ્વતીય શારીરિક દુર્બળતા દેખીને ઘણા વિદ્વાનો હિંદુઓને માંસ ખાવાનું કહી રહ્યા છે. એકલા વનસ્પતિ આહાર ઉપર નભતી કોઈ પણ પ્રજા કદીએ મહાન થઈ નથી—થઈ શકે નહિ. એકલા માંસાન્ન ઉપર કદી પણ જીવી શકાતું નથી. બન્નેના મિશ્રણની જરૂર છે—સ્વાસ્થ્ય માટે બન્નેની અનિવાર્ય જરૂર છે.

પ્રાણિજ આહારમાં દૂધ, માખણ, ઘીનો સમાવેશ થાય છે અને આપણા દીર્ઘદર્શી પૂર્વજોએ આપણા હિમેશના ખોરાક સાથે ઘી દૂધને એવાં તો વણી લીધેલાં છે કે આપણને માંસાન્નનો વિચાર કરવાની જરૂર જ ન લાગી. પરંતુ સંજોગો બદલાયા છે; દૂધ ઘીનાં સાંસાં પડ્યાં છે. દૂધ ઘીની રેલમછેલવાળા દેશમાં સારાં

દૂધ ઘી મળવાં દોહાલાં થઈ પડ્યાં છે. આપણા ધારાળા, કાળી, દુબળા, ભીલ, ચોધરા, ઢેડ, ભંગી આ બધાનો કદીયે આપણે વિચાર કર્યો છે શું ? આ લોકો ભાગ્યે જ દૂધ ઘી ખાય છે. આવા લોકોને હું ખૂબ પાડીને કહું છું કે દૂધ ઘી ન મળતાં હોય તો ઈંડાં, મચ્છી, માંસ જરૂર ખાઓ. આપણા મજૂરોનાં શરીર તરફ જોતાં આપણને દયા દૂટે છે. કાઈના શરીર ઉપર નૂર નથી જણાતું. ક્યાંથી રહે ? અત્યારની સૌથી મોટી જરૂર તેમને સારો, પોષણયોગ્ય ખોરાક મળી રહે તેની છે અને આ જ દૃષ્ટિથી વિચારતાં જેમને દૂધ ઘી નથી મળતાં તેમને માંસ મચ્છી ઈંડાં ખાવાની સલાહ આપવામાં હું જરીકે ય ખોટું નથી કરતો એમ મને લાગે છે. આ મજૂરોના ખોરાક તરફ ધ્યાન નહિ અપાશે તો મજૂરી બગડી છે તે વધુ બગડશે. પરિણામે ધણિયામાં અને મજૂરોનો સંબંધ બગડશે, ખેતીની પાંચમાલી થશે અને બીજું શું શું થશે તે જોઈને પૂછો !

ફરી એક વાર કહું છું કે સ્વચ્છ દૂધ ઘી જે ખાઈ શકે છે તેને માંસાહારની જરૂર છે જ નહિ. ગમે તે કારણોથી જે દૂધ ખાઈ શકતાં નથી તેમને હું ભાર દઈને જણાવું છું કે માંસ, ઈંડાં, મચ્છી ખાવાં શરૂ કરો.

શરીર વૃંહणे नान्यद्वाठर्यं मांसाद्विशिष्यते ।

(ચરક)

શરીરની પુષ્ટિ માટે માંસથી ચડિયાતો અન્ય ખાદ્યપદાર્થ નથી. આગળ ચાલતાં એ મહર્ષિ કહે છે :

प्रीणनः सर्वभूतानां हृद्यो मांसरसः परम् ।

शुष्यतां व्याधियुक्तानां कृशानां क्षीणरेतसाम् ॥

बलवर्णार्थिनां चैव रसं विद्यात् यथामृतम् ॥

(चरक)

‘ માંસનો રસ સર્વ પ્રાણી માત્રને અતિ હિતકર છે. જે સૂકાતા હોય, વ્યાધિયુક્ત હોય, જેનાં શરીર સુકલકડી હોય, જેનું વીર્ય ક્ષીણ થઈ ગયું હોય, અને જેને બલ અને વર્ણની કાંક્ષા હોય—તેવાઓ માટે માંસનો રસ અમૃતતુલ્ય છે.’ (ચરક)

માંસમાં—ચરબીયુક્ત ભાગમાં—‘ એ ’ વિટામિન છે. માંસમાં ‘ બી ’ અને ‘ સી ’ જરા પણ નથી; ‘ ડી ’ જૂજજૂજ અને ‘ ઈ ’ ઠીકઠીક પ્રમાણમાં છે. માંસમાં ફોસ્ફરસ ખૂબ છે પણ કેલ્શિયમ ઘણો ઓછો છે. માંસનું કોષદ ઊંચા પ્રકારનું છે. માંસમાં મૂત્રપિંડ, મગજ અને કાળજી બહુ સારાં ગણાય છે.

આ બધામાં વિટામિન ‘ એ ’ અને ‘ બી ’ ખૂબ સારા પ્રમાણમાં છે. મગજમાં તામ્ર અને ઝિંક તેમજ કેટલાક ઉપયોગી સ્નેહો અને ફોસ્ફરસ છે. કાળજીમાં લોહનું પ્રમાણ ખૂબ સરસ છે, માછલીનાં તેલોમાં વિટામિન ‘ એ ’ ખૂબ જ પ્રમાણમાં છે અને આથી જ કોડલિવરની પ્રતિષ્ઠા છે.

ઘંડાં

ઘંડાં સરસ ખોરાક છે. એમાં જીવન ઉપયોગી બધા જ ખાદ્યપદાર્થો છે. આ ઘંડાંમાંથી જ ત્રણ અઠવાડિયામાં બચ્ચું બહાર આવે છે. ઘંડામાં પીળી દાળ અને સફેદ પદાર્થ બે છે. પીળો ભાગ ૧ અને સફેદ ભાગ સુમારે ૩ છે. ઘોળા પદાર્થમાં કોષદનું પ્રમાણ ખૂબ છે; જ્યારે પીળી દાળમાં કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, લોહ અને સ્નેહ—ઘણા સારા પ્રમાણમાં છે. નાનાં બચ્ચાં માટે પીળી દાળ ખૂબ જ સરસ ખોરાક છે.

જે સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થામાં દૂધ લાવતું નથી તેવી સ્ત્રીઓને કોઈ પણ ઉપાયે ઇંડાં આપવાની હું લલામણુ કરું છું. ચરકે ઇંડાંને “સઘોબલકરાણિ” અર્થાત્ તરત જ બલ આપનારાં કહ્યાં છે. ક્ષીણવીર્ય પુરુષો અને ક્ષય રોગીઓ માટે ઇંડાં સરસ ખોરાક છે.

માંસાહારમાં પણ ખૂબ જ સ્વચ્છતા સાચવવાની જરૂર છે. કેટલાંયે ભયંકર જંતુઓ એમાં હોય છે. માંસાહારને પણ પોતાના ગુણુદોષ છે એ હું સારી રીતે જાણું છું. લંબાણુ ભયને લઈને આપણે વધુ ઊંડા નહિ ઉતરીએ.

કેટલાક સાધારણ નિયમો

- ૧ જમવા બેસતાં અગાઉ હાથપગ બરાબર ધોવા જ જોઈએ. કોઈ પણ ચીજ ખાતાં અગાઉ હાથપગ બરાબર ધોવાની ટેવ માખાપોએ નાનપણથી જ બાળકોને પાડવી જોઈએ: મતુ ભગવાને યોગ્ય જ કહ્યું છે: “જે હાથપગ ધોઈને જમવા બેસે છે તે દીર્ઘાયુ થાય છે—”

આર્દ્રપાદસ્તુ મુજ્જાનો દીર્ઘમાયુરવાપ્નુયાત્ ॥

(મનુ)

- ૩ જમતી વખતે ધોયેલાં વસ્ત્ર પહેરવાં જોઈએ, હાથ પગ મોં બરાબર ધોઈ કાઢવાં જોઈએ અને સુંદર રમ્ય સ્થાનમાં પ્રિયમિત્ર અથવા આત્મીયજન સાથે જમવા બેસવું જોઈએ. ક્ષેમકુતૂહલ નામના ગ્રંથમાં જમનાર માણસ (મોક્તા)નું સુંદર વર્ણન વાંચવા યોગ્ય છે:—

સ્નાતઃ સુઘૌત મૃદુ સુન્દર શુક્લવાસા—

સ્તત્કાલ ધૌતચરણઃ પ્રિયપુત્રમિત્રૈઃ ।

સગ્વી પ્રસન્નહૃદયો રસપાકવેદ્યાં
મોક્તા પ્રવિશ્ય હિતસામ્ય સમાનવેદ્યૈઃ ॥

(ક્ષેમકુતૂહલ)

- ૩ હમેશાં ગરમાગરમ ખોરાક ખાવો જોઈએ. ગરમાગરમ એટલે દઝાય એવો નહિ પણ ખોરાક તૈયાર થાય કે તરત જ એ અર્થમાં. ઠંડો ખોરાક ભાવતો નથી. ચરક કહે છે ઉષ્ણ ખોરાક જમવાથી જમવામાં સ્વાદ આવે છે, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, અન્ન જલદી પચી જાય છે, વાયુનું સારી રીતે અનુલોભન થાય છે, કફ સુકાઈ જાય છે.
- ૪ ખોરાક સ્નિગ્ધ ખાવો જોઈએ. લૂખો ખોરાક ખાવો અહિત-કર છે. સ્નિગ્ધ ખોરાકમાં મિષ્ટાન્નનો સમાવેશ થાય. હમેશાં થોડો મધુર પદાર્થ ખાવામાં આવે તો સારું. મિષ્ટ પદાર્થથી દેહની અભિવૃદ્ધિ થાય છે, ખોરાક સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. સ્નિગ્ધ ખોરાક ઉપર જ બલ, વર્ણ, બુદ્ધિ, શરીરોપચય અને સાહસ નિર્ભર છે.
- ૫ માત્રાસર ખાવું જોઈએ. માત્રા એટલે યોગ્ય પ્રમાણ. બહુ ઠાંસીઠાંસીને ખાનાર જલદી મરે છે. જે માફકસર ખાય છે તેનું આયુષ્ય લાંબાય છે, મલમૂત્રનો સુખેથી નિકાલ થાય છે, વાત, પિત્ત કે કફના ઉપદ્રવો થતા નથી. હમેશાં બે વખત જ ખાવું જોઈએ.
- ૬ ખોરાક બરાબર પચી ગયા બાદ ખાવું જોઈએ. પ્રથમ લીધેલો ખોરાક ત્યાં સુધી બરાબર પચી ન જાય ત્યાં સુધી ફરીથી જમવું ન જોઈએ. ખોરાક બરાબર પચી જવાનાં ચિહ્નો:—શરીર હલકું લાગે, મોંનો સ્વાદ સરસ હોય, ખારા-ખાટા કે બીજા ઓડકાર ન આવે, ઝાડા પેશાબનો બરાબર

ખુલાસો રહે, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત લાગે. પેટમાં ગુડગુડાટ થતો હોય, દુર્ગંધી અધોવાયુ થતો હોય, ઓડકાર આવતા હોય, શરીર ભારેખમ લાગતું હોય તો ન ખાવું.

- ૭ જમવાનું સ્થાન સ્વચ્છતાનો આદર્શ હોવું જોઈએ. છોકરાં રડતાં હોય, મા ધાંટા પાડતી હોય, ખૂમખરાડા હોય, ગંદકી હોય—આ અને આવાં જ ખીજાં કારણો જેનાથી મનને આઘાત પહોંચે એવા સ્થાને જમવા એસવું નહિ. જમવાની જગા શાંત, સ્વચ્છ અને સુગંધિ વાતાવરણથી ભરપૂર હોવી જોઈએ. સુંદર પાટલા બિછાવ્યા હોય, સુગંધી અગરબત્તીઓ ચેતતી હોય, મોટા સ્વચ્છ થાળ કે પાતરો પીરસાયેલી હોય, જ્યાં માખેનો ગણુગણુટ, મચ્છરોનો ત્રાસ, માથું ફાટતી દુર્ગંધી ન હોય તેવા મનોરમ સ્થાને જમવા એસવું જોઈએ.

જમવા આવે ત્યારે બાળકોને મારવાં, ખીજવવાં એ કૂરતાની પરિસીમા છે. ખૂબ આનંદી વાતાવરણમાં અન્ન દેવતાને પધરાવો.

- ૮ ખૂબ ચાવીને ખાવું જોઈએ. ચાવીને ખાવાના ફાયદા અનેક છે. ચાવીને જમવાથી લાલાસ્ત્રાવ સાથે ખોરાક મિશ્ર થાય છે. લાલાસ્ત્રાવમાં રહેલું ‘ ટાયેલિન ’ નામનું ફેનક દ્રવ્ય (Enzyme) સ્ટાર્ચમય પદાર્થોને શર્કરામાં રૂપાંતરિત કરી દે છે એટલે જઠરને સ્ટાર્ચ પદાર્થો પચાવવામાં નહિ જેવી મહેનત પડે છે. વળી જેમ ખોરાક ચવાતો હોય, તેમ મીઠાશની ઓર જ મઝા આવતી હોય અને એ દરમિયાન તેની અસરથી જઠરમાં જઠરરસ સ્રવવા લાગે છે. અજીર્ણનો રામખાણુ ઇલાજ ચાવીને ખાવું એ છે. ચાવીને ખાવાથી દાંત સુદૃઢ રહે છે, ચાવીને ખાવાથી ખવાય ઓછું અને

ઝોધું ખાનાર માણસો વધારે ખાનાર કરતાં નિરોગી હોય છે એ ન ભૂલવું જોઈએ.

- ૯ જેમ બહુ ઉતાવળે નહિ તેમ બહુ ધીમે પણ ન ખાવું જોઈએ. કેટલાક જમતી વખતે કલાક દોઢ કલાક લગાડે છે આ પણ ઠીક નથી. બહુ વિલંબ કરવાથી ખાવાનું ઠંડું પડી જાય છે, વધુ ખવાય છે, જોઈએ તેવી તૃપ્તિ થતી નથી.
- ૧૦ તન્મયતાથી જમવું જોઈએ. ખાતી વખતે હા હા હી હી કે બીજી આડી અવળી વાતો ન કરતાં શાંતિથી-એકાગ્રતાથી જમવું જોઈએ. મન બીજા વિચારોમાં ભટકતું હોય અને ખાવા બેસવું યોગ્ય નથી.
- ૧૧ આપણને જે ખોરાક માફક આવતો હોય તે જ ખાવો. બીજો ખોરાક ચાહે તેટલો ગુણમંપન્ન હોય પણ તે આપણી પ્રકૃતિને માફક ન આવતો હોય તો ન ખાવો જોઈએ. કેટલાકને દૂધ માફક નથી આવતું તો કેટલાકને દહીં માફક નથી આવતું; કેટલાકને આંબલીની ખટાશ માફક નથી આવતી; કેટલાકને ભાત માફક નથી આવતો; કેટલાકને બાજરી જ માફક આવે છે; આમ ભિન્નભિન્ન પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યોને ભિન્નભિન્ન વસ્તુ માફક આવે છે.
- ૧૨ ખાવાનો ચોક્કસ વખત રાખો. જઠરાગ્નિ ઉપર જ આયુષ્ય, વર્ણ, બલ, સ્વાસ્થ્ય, ઉત્સાહ, ઉપચય, ઝોજ અને તેજ નિર્ભર છે એ યાદ રાખવું જોઈએ. જઠરાગ્નિને પ્રાચીનોએ અગ્નિહોત્ર * જેમ પવિત્ર માની છે. અગ્નિહોત્રમાં જેમ

* સાયં પ્રાતર્મનુષ્યાણાં અશનં શ્રુતિચોદિતમ્ ।

નાન્તરા ભોજનં કુર્યાદગ્નિહોત્ર સમો વિધિઃ ॥

અપવિત્ર વસ્તુ ન નખાય અને સાયંપ્રાતઃ એ જ વખત તેમાં હોમાય તેવું જ જઠરાગ્નિનું સમજવું જોઈએ. ચરકે એ જ વખત નિયમસર જમવાનું સૂચવે છે, વચમાં કદી નહિ. “કાલ ભોજનમ્ આરોગ્ય કરાણામ્” (ચરક) ‘અર્થાત્ વખતસર ભોજન આરોગ્યની અભિવૃદ્ધિ કરનારું છે’ “શતં વિહાય મોક્તવ્યમ્” હજાર કામ પડતાં મેલીને વેળાસર જમવાની ટેવ રાખવી એના જેવું આરોગ્યપ્રદ ખીજું એકેય નથી. વખત એવખત ખાનારનું બલ ઘટે છે. (અસમર્થ તનુઃ), વિવિધ જાતના રોગો થાય છે, વાયુથી જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે, ખાધેકું બરાબર પચતું નથી, ફરીથી ખાવાની સ્પૃહા જ નથી થતી.

- ૧૩ વિરુદ્ધ રસવીર્યવાળા પદાર્થો સાથે ન જમવા. આધુનિક આહાર-શાસ્ત્રવેત્તાઓનું ધ્યાન હજી સુધી આ તરફ ખેંચાયું નથી. પરંતુ પ્રાચીનોએ આ વિષય ઉપર ખૂબ જ પ્રકાશ પાડ્યો છે. કઈ કઈ વસ્તુઓ સાથે ન ખાવી એની મોટી યાદી ચરકે (સૂ. સ્થા. અ. ૨૬) આપેલી છે. દાખલા તરીકે મધ અને ધી સરખા વજનમાં ન ખાવાં જોઈએ; માછલી અને દૂધ સાથે ન ખાવાં જોઈએ; મૂળા, લસણ, તુલસી વગેરે ખાઈ રહ્યા બાદ દૂધ ન પીવું જોઈએ; દૂધ અને ડુંગળી સાથે ન ખાવાં જોઈએ; ટાંકાનું શાક મધ અને દૂધ સાથે ન ખાવું જોઈએ; અમ્લ (ખાટા) પદાર્થો દૂધ સાથે ન ખાવા જોઈએ; કડોળ દૂધ સાથે વિરુદ્ધ છે; માંસ, ચરબી દૂધ સાથે વિરુદ્ધ છે; પીલુડીનું શાક અને મધ સાથે ખાવાથી મરણુદાયક છે. આપણા દેશમાં લેપ્રસીના અસંખ્ય દરદીઓ છે એના મૂળમાં આ વિરુદ્ધ અન્નભક્ષણ હોય એ સંભવિત છે. ચરકે કહે છે કે :

કિલ્લાસ કુષ્ઠ ગ્રહણીગદાનાં શોષાસ્રપિત્ત જ્વર પીનસાનામ્ ।
સંતાનદોષસ્ય તથૈવ મૃત્યોઃ વિરુદ્ધમન્નં પ્રવદન્તિ હેતુમ્ ॥

ચરક. સૂ. ૨૬, ૧૪૬.

કોઠ, સંગ્રહણી, શોષ, રક્તપિત્ત, જ્વર, પીનસ (સજેખમ),
સંતાનદોષ, નપુંસકત્વ, અંધાપો, રતવા, ઉદર, વિસ્ફોટક,
ઉન્માદ, ભગંદર, પાંડુ વગેરે રોગો—અરે મૃત્યુ પણ—
વિરુદ્ધ અન્નપાનને આભારી છે.

૧૪ છએ છ રસોનું સેવન હિતાવહ છે. મધુર, અમ્લ, કટુ
(તીખો), તિક્ત (કડવો), લવણ અને કષાય—આ છ
રસો. આ છએ રસો માફકસર ખાવાથી શરીર સારું રહે
છે. એકલા દૂધ ઉપર રહેનાર નિરોગી અને બલવાન ન
રહી શકે. ‘મર્યાં અને આંબલી તો ખાવાં જ ન જોઈએ’
એમ કહેનારા વેદિયા છે. ચરક સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહે છે—
“સર્વસામ્યાસો વલકરાણાં એકસામ્યાસો દૌર્બલ્યકરાણામ્”
અર્થાત્ સર્વ રસોના સેવનથી બલમાં વૃદ્ધિ થાય છે જ્યારે
અમૂક એક રસનું સેવન કરવાથી દુર્બળતા આવે છે.
ખોરાકના પ્રયોગ કરનારા માણસોએ આ યાદ રાખવા
જેવું છે.

૧૫ જમતી વખતે પાણી પીવામાં જરા પણ નુકશાન નથી. *

* Do not be afraid of drinking water at meal
times—that old boog-a-boo has frightened off so
many. The only thing to be avoided is that of
“washing down” the food. This “washing down”
habit is bad.....but the water that you drink at

આ વિવાદસ્પદ પ્રશ્નને જોઈએ તે કરતાં વધુ મહત્ત્વ અપાયેલું છે. જ્યારે પાણીની તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીવું. વાગ્ભટ કહે છે કે 'સમસ્તૂલ કૃશા મુક્તમધ્યાંત પ્રથમાંબુપાઃ' (અષ્ટાંગ—હૃદય. સૂ. સ્થા. અ. ૫—૧૫) અર્થાત્ ભોજનની મધ્યમાં પાણી પીવાથી શરીર બહુ બહુ નહિ કે બહુ પાતળું નહિ એવું સમાન રહે છે. ભોજનની અંતમાં પાણી પીવાથી શરીર સૂકાય છે. આ જ વાત અષ્ટાંગ સંગ્રહ નામના ગ્રંથમાં કહેવામાં આવી છે.

૧૬ ભોજન પહેલાં આદુની કચુંબર અને સંધવલુણ ખાવું હિતાવહ છે.^૧ આથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, જિઝ્હા અને કંઠ શુદ્ધ થાય છે તથા ભોજનમાં રુચિ વધે છે.

૧૭ આહારમાં જુદા જુદા ખાદ્યપદાર્થો હોવા જોઈએ. કાષ્ઠ, સ્નેહ, કર્મેદિત અને ખનિજ ક્ષારો ખોરાકમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં અને યોગ્ય પ્રકારનાં હોવાં જોઈએ તે આપણે પ્રથમ જોઈ ગયા છીએ. આ બધાં એક જ જાતના ખોરાકમાંથી મળી શકતાં નથી; અને દૂધ જેવા ખોરાકમાંથી, ધારો કે, બધાં દ્રવ્યો મળી રહે તો પણ એકજા દૂધ ઉપર

meal times is quickly absorbed in the circulation and the work of digestion is not retarded thereby unless the water be icy cold in which case the stomach becomes chilled. (The Hindu-Yogi System of Practical water cure by Yogi Ramcharaka.

p. 25, 26.

૧ મોજનાગ્રે સદા પથ્યં લવણાર્દ્રક મક્ષણમ્ ।

અગ્નિ સન્દીપનં રુચ્યં જિઝ્હાકંઠ વિશોધનમ્ ॥

અથવા અમુક એક જ જાતના ખોરાક ઉપર રહેવું હિતાવહ નથી. એકલા દૂધ ઉપર રહેવાથી સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષણ નથી સધાતું. માટે બની શકે તેટલા જુદા જુદા પદાર્થોનો ખોરાકમાં સમાવેશ થવો જોઈએ. હમેશા એકને એક જાતનો ખોરાક લીધા કરતાં ભિન્ન ભિન્ન જાતનો ખોરાક લેવાય તે સ્વાસ્થ્ય માટે હિતાવહ છે. આનો અર્થ કોઈ એવો ન કરે કે હમેશાં ખાવામાં બહુ વાનીઓ જોઈએ. એક જ જાતનાં જમણામાંથી એક જ પ્રકારનાં દ્રવ્યો (Enzyme) ને વધુ કામ કરવું પડે છે.

- ૧૮ ખોરાકમાં સ્વચ્છ દૂધ, ઘી, માખણ દહીં, છાસ અને તાજાં શાકભાજીનો સમાવેશ જો હિંદુઓ કરે તો હિંદુઓને પોતાનો આહાર બદલવાનું કંઈ જ પ્રયોજન નથી.

જમ્યા બાદ

- ૧ જમ્યાબાદ બરાબર મોં સાફ કરવું. ઝીણી ચાંદીની કે વાંસની સળી વડે દાંતમાં ભરાયેલું અન્ન ખોતરી કાઢી ખૂબ કોગળા વડે મોં સાફ કરી નાખવું.
- ૨ જમ્યા બાદ તાંબૂલભક્ષણ કરવું.
- ૩ જમ્યા બાદ રાજની માફક, શાંતચિત્તે બેસી કલાકેક આરામ

૨ ભુક્ત્વોપવિશતઃ તન્દ્રા શયનસ્ય તુ પુષ્ટતા ।

આયુઃ ચંક્રમમાણસ્ય મૃત્યુઃ ધાવતિ ધાવતઃ ॥

ખાઈને જે આરામથી સૂતો નથી તેને તંદ્રા લાગુ પડે છે.

ખાઈને જે જીંધી જાય છે તેનું શરીર પુષ્ટ (બહુ) થાય છે,

લેવો. જમીને તુરત કામે વળગવાથી અન્ન પચવામાં વાંધો આવે છે. ‘વામકુક્ષિ’—ડાબે પડખે સૂઈ રહેવું. ઊંઘી ન જવું પણ શાંતિથી સૂઈ રહેવું.

૪ ખાઈને તરત જ ઊંઘી જવાથી કફ કોપાયમાન થઈ જઠરાગ્નિનો નાશ કરે છે.

૫ બપોરે જમ્યા બાદ આરામ લેવો. રાતના ભોજન બાદ, થોડોક આરામ લીધા બાદ માઈલેક ચાલી આવવું—ગહુ જ ધીમે ધીમે.

ભિન્ન ભિન્ન જાતનાં પાત્રોના ગુણ

દોષહત્ દષ્ટિદં પથ્યં હૈમં ભોજનમાજનમ્ ।

રૌચ્યં ભવતિ ચક્ષુષ્યં પિત્તહત્કફવાતકૃત્ ॥

કાંસ્યં બુદ્ધિપ્રદં રુચ્યં રક્તપિત્ત પ્રસાદનમ્ ।

પૈત્તલં વાતકૃદ્દુશ્મુષ્ણં કૃમિકફપ્રણુત્ ॥

આયસે કાચપાત્રે ચ ભોજનં સિદ્ધિકારકમ્ ।

શોથપાણ્ડુહરં બલ્યં કામલાપહમુત્તમમ્ ॥

શૈલેયે મૃન્મયે પાત્રે ભોજનં શ્રીનિવારણમ્ ।

દારૂદ્ભવે વિશેષેણ રુચિદં શ્લેષ્મકારિ ચ ॥

જે આંટા મારે છે તે આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે અને ખાઈને જે દોડે છે તેની પાછળ મૃત્યુ પણ દોડે છે.

ખાઈને તુરત શાળાએ દોડનારા આપણા વિદ્યાર્થીઓ માટે વિચાર કરવા જેવો નથી શું ? !

પાત્રં પત્રમયં રુચ્યં દીપનં વિપપાપનુત્ ॥

(ભાવપ્રકાશ)

અર્થ : સોનાનાં વાસણ ત્રણેય દોષને હરનાર, આંખને માટે હિતકર, દરેક ઋતુમાં પથ્ય છે.

ચાંદીનાં વાસણ ચક્ષુષ્ય (ચક્ષુઓને માટે અતિ હિતકર), પિત્તને હરનાર અને કફવાતને કરનાર છે.

કાંસાનાં વાસણો * બુદ્ધિવર્ધક છે, રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે અને રક્તપિત્તની શાંતિ કરનાર છે.

પિત્તળનાં વાસણો વાયુ કરનાર, રુક્ષ (સ્નિગ્ધથી બિલટા ગુણુવાળાં અર્થાત્ વાયુ કરનાર અને કમળિયાત કરનાર.), ઉષ્ણ અને કૃમિ અને કફનો નાશ કરનાર છે.

લોહાનાં અને કાચનાં વાસણોમાં ભોજન કરવાથી સોજો અને પાંદુરોગ દુર થાય છે, બલપ્રદ છે અને ઉત્તમ કામલાપહ (કમળો

* બંગાળીઓ મોટે ભાગે કાંસાનાં વાસણો જ વાપરે છે. થાળી, વાટકા, લોટા. ખ્યાલા વગેરે કાંસાનાં જ તેઓ વાપરે છે. પિત્તળ કરતાં કાંસાનાં જ વાસણો વાપરવાં સારાં છે. પિત્તળનાં વાસણોને ક્ષાઈ ચઢાવવી પડે છે, કલાઈ સાફ આવતી નથી અંદર સીસાનો ભેગ હોય છે એટલે આપણા શરીરમાં ધીમે ધીમે સીસાનો ભાગ જાય છે. પરિણામે, સીસાના ઝેરનાં ચિન્હો જણાય છે અને ખીન્ન દારૂણ દરદો થાય છે. ઇન્ડિઅન મેડિકલ ઝેઝેટમાં અમદાવાદની સિવિલ હોસ્પિટલના મેજર કેન્ડીએ હિંદુસ્તાનમાં સીસાના ઝેરથી કેવા દારૂણ રોગો થાય છે તેનો સરસ ખ્યાલ આપેલો છે.

હરનાર) છે તેમ તેથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. *

પથરાનાં અને માટીનાં વાસણોમાં જન્મવાથી લક્ષ્મીનો નાશ થાય છે.

લાકડાનાં વાસણોમાં જન્મવાથી રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે પણ તે કંઈ કરનારાં હોય છે.

પત્રનાં વાસણો—પતરાળાં રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે, જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરનાર છે અને વિષ અને પાપનો નાશ કરનાર છે. ૧

આ ઉપરાંત આ જમાનામાં એલ્યુમિનિયમનાં વાસણો વપરાવા લાગ્યાં છે. ગૂજરાત મહારાષ્ટ્ર તરફ એલ્યુમિનિયમનો ઝાઝો પ્રચાર નથી પરંતુ પ્લક્ષદેશ, આસામ અને મદ્રાસ તરફ

* સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ એ શબ્દનો અર્થ સ્પષ્ટ નથી. કાચનાં વાસણો ખૂબ જ સાફ રાખી શકાય છે, મનને આહ્લાદ આપનાર છે અને તેમાં ધૂળ કે રાખ ચોંટી રહેવાનો સંભવ નથી. આપણે પિત્તળનાં વાસણો વાપરીએ છીએ, રાખ કે માટીથી સાફ કરીએ છીએ. પરંતુ તે જ વાસણો જ્યારે આપણે જન્મવા બેસીએ છીએ ત્યારે સ્વચ્છ વસ્ત્ર વડે લૂછવાથી તેમાં કેટલી ધૂળ હોય છે તે સમજાય છે. એટલે કાચનાં વાસણો અથવા ચીનાઈ માટીનાં વાસણો સ્વચ્છતાની દૃષ્ટિએ સારાં છે એમ માનવામાં તો કોઈને વાંધો ન જ હોય. લોખંડનાં વાસણો હાલ (હનેમલનાં વાસણો વપરાય છે) વપરાતાં નથી અને તેમાં જન્મવાથી ખાસ ગુણુ પણ નથી એમ મારું માનવું છે.

૧ આર્થિક અને આરોગ્ય—ખન્ને દૃષ્ટિએ પતરાળાં વાપરવાં ઠીક છે. એથી સ્ત્રીઓને વાસણુ વીંછળવાની કડાકૂટમાંથી કંઈક અંશે મુક્તિ મળે છે, વખતનો ખચાવ થાય છે અને વિષનો દોષ કંઈક અંશે ટળે છે.

આ વાસણોનો ઝાઝો પ્રચાર છે. એલ્યુમિનિયમનાં વાસણો—જે ખરાબર ઘોઘંને સાફ રાખતાં આવડે તો—કોઈપણ રીતે નુકસાન-કારક નથી. એ ગરીબની ચાંદી છે એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ છે પણ અસત્ય નથી. એમાં રાંધવાથી પણ દોષ નથી. એલ્યુમિનિયમને સાફ કરતાં આવડે તો ચાંદી જેવાં શુભ્ર રહી શકે છે અને આવાં સાફ વાસણોમાં જમવાથી નુકસાન નથી થતું.

પરંતુ આર્થિક દૃષ્ટિએ એલ્યુમિનિયમ હિંદુસ્તાન માટે સારું નથી એમ મારું માનવું છે.

ભોજનનો ક્રમ

पूर्व मधुरमश्नीयान्मध्येऽम्ललवणां रसौ ।

पश्चाच्छेषान् रसान् वैद्यो भोजनेष्ववचारयेत् ॥

आदां फलानि भुञ्जीत दाडिमादीनि बुद्धिमान् ।

ततः पेयां ततो भोज्यान् भक्ष्यांश्चित्रांस्ततः परम् ॥

घनं पूर्वं समश्नीयात् केचिदाहुः विपर्ययम् ।

आदावन्ते च मध्ये च भोजनस्य तु शस्यते ॥

निरत्ययं दोषहरं फलेष्वामलकं नृणाम् ।

(સુશ્રુત.)

સૌ પહેલાં મધુર રસયુક્ત ભોજ્ય પદાર્થો ખાવા જોઈએ, મધ્યમાં ખાટા અને ખારા રસવાળું ભોજન ખાવું જોઈએ અને અંતે ખાકીના રસોવાળું ભોજન ખાવું જોઈએ. દાડિમાદિ ફળો સૌ પહેલાં બુદ્ધિમાન મનુષ્યોએ ખાવાં જોઈએ, આ પછી પેય પદાર્થો (પી શકાય એવા પદાર્થો) પછી ભોજ્ય પદાર્થો અને

છેવટે ખાકીના પદાર્થો ખાવા જોઈએ. કેટલાક કહે છે કે સૌ પહેલાં ધીવાળા કઠિન પદાર્થો (લાડુ જેવા) ખાવા જોઈએ જ્યારે કેટલાકના મત પ્રમાણે પ્રથમ પ્રવાહી પદાર્થો લેવા જોઈએ. *

ભોજનની શરૂઆતમાં, મધ્યમાં અને અંતમાં ત્રણેય દોષ (વાત, પિત્ત, કફ)ને હરનાર એવાં આંખળાંનાં લીલાં ફળ ખાવાં જોઈએ. આંખળાં બધા દોષોને હરનાર છે અને જીવનવિનિમય ક્રિયા સાધી દીર્ઘાયુષ બક્ષનાર છે.

ભોજનના અંતે છાસ પીવી જોઈએ (ભાવમિશ્ર કહે છે. ‘કુર્યાત્ ક્ષીરાન્તમાહારં ન દધ્યન્તં કદાચન.’) ગૂજરાતના લોકોએ કાઠિયાવાડના ભાઈઓની જેમ ભોજનનાંતે છાસ યા દૂધ લેવાની ટેવ પાડવી જરૂરી છે. દક્ષિણીઓ દહીં ખૂબ ખાય છે, કાઠિયાવાડમાં દૂધ અને છાસનો ઠીક ઠીક પ્રચાર છે. ગૂજરાતના લોકોએ કાઠિયાવાડના ભાઈઓ પાસેથી ખોરાકના વિષયમાં ઘણું શીખવાનું છે. *

* ઘૃતપૂર્વે સમશ્રીયાત્ કઠિનં પ્રાક્ તત્તો મૃદુ

અન્તે પુનર્દવાશી તુ વલાદ્રોગેણ મુશ્વતિ ॥

(ભાવમિશ્ર)

x ત્રણ ભાગ દહીંમાં એક ભાગ પાણી મેળવી તેને વલોવી નાખવું. આનું નામ તક અથવા તાક. અર્ધું દહીં અને અર્ધું પાણી— એનું નામ “ઉદશ્વિત” (ઉદકેન શ્વિયતે વર્ધતે इति उदश्वित्) અને અત્યારે આપણે જેને છાસ કહીએ છીએ તે (છછિકા) તે। સારહીન (એક શેર દહીં અને દશ શેર પાણીનું મિશ્રણ) અને પ્રચૂર પાણીવાળી છે. આ છાસમાં બહુ દમ નથી. પરંતુ દેશના કુદૈવથી આવી પાણી જેવી છાસ પણ ખીચારા ગરીબોને પીવા નથી મળતી. આવી છાસ લેવા માટે ધણિયામાને ત્યાં એક કલાક મનૂરી

ભોજનનો * હીનયોગ, અતિયોગ અને મિથ્યાયોગ

આપણા દેશમાં આ ત્રણેય જાતના યોગ જોવામાં આવે છે. અસહ્ય ગરીબીમાં સપડાયેલા લોકો ખીચારા પેટ ભરીને ખાવાનું સમજતા નથી પરિણામે તેઓ મરવાને વાંકે જ જીવતા હોય છે. આહારનો આ હીનયોગ આપણા રાષ્ટ્રનો પ્રાણ પી રહ્યો છે.

જોઈએ તે કરતાં વધુ ખાનારા શેઠીઆઓ અને શ્રીમંતો જોઈએ તે કરતાં વધુ ઠાંસે છે એમ હું માનું છું. સવારમાં આ સાથે નાસ્તો, અગિયાર વાગે વિવિધવાનીઓવાળાં ભોજન, વળી પાછો બપોરે નાસ્તો અને આ અને રાત્રે પૂરી વગેરે—આમ જરાપણ મજૂરી વિના વધુ ખાનાર વર્ગ પણ છે. મનુ ભગવાન કહે છે :

કરે છે ! શિવ ! શિવ ! શિવ ! હમેશાં તકનું સેવન કરવું હિતાવહ છે અને તક એટલે ‘તક્ત્ત્વં પાદજલં’ એથા ભાગનું પાણી આવે એ.

× હીનમાત્રમસન્તોષં કરોતિ ચ બલક્ષયમ્ ।

આલસ્યગૌરવાટોપ સાદાંશ્ચ કુરુતેઽધિકમ્ ॥

(સુશ્રુત)

જોઈએ તેટલાં પ્રમાણમાં ખોરાક નથી મળતો એટલે બલનો ક્ષય થાય છે. આળસ, સરીરમાં સ્પૃર્ત્તિનો અભાવ, પેટમાં ગુડગુડાટ, જઠરાગ્નિની મંદતા—આ બધાં પેટ ભરીને અત્ર ન મળવાનાં પરિણામ છે. આપણા દુબળા, યૌધરા અને કોળી લોકોને જોઈએ તે પ્રમાણમાં અન્ન ખાવા નથી મળતું અને એથી જ આપણી ખેતીમાં, મજૂરીમાં આજ કસ જણાતો નથી. પેટ ભરીને ખાવા તો નથી મળતું અને અને મજૂરી તો દશ-અગિયાર કલાક કરવાની’ પછી ‘ખોટાઈ’ ન કરે તો શું કરે ? આળસ, જડતા અને પ્રમાદ—હીન આહારની નિષ્પત્તિ છે.

અનારોગ્યમ્ અનાયુષ્યં અસ્વર્ગ્યં ચાતિ મોજનમ્ ।
અપુણ્યં લોકવિદ્વિષ્ટં તસ્માત્તત્પરિવર્જયેત્ ॥

અર્થાત્ અતિભોજન આરોગ્યનો નાશ કરનાર, આયુષ્યનો હાસ કરનાર, અસ્વર્ગ્ય, પુણ્યનો ક્ષય કરનાર અને લોકવિદ્વિષ્ટ છે માટે તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

આવી જાતના આહાર વૈષમ્યમાંથી જ અજીર્ણ ઉદ્ભવે છે અને દરેક રોગનું મૂળ અજીર્ણ જ છે એવો આપણા પૂર્વજોનો મત છે.

પ્રાયેનાહાર વૈષમ્યાદજીર્ણં જાયતે નૃણામ્ ।
તન્મૂલો રોગસંઘાતઃ તદ્વિનાશાદ્વિનશ્યતિ ॥
(યોગરત્નાકર)

ભોજન ઉપર જેટલું ધ્યાન આપવામાં આવે એટલું ઓછું છે. રાષ્ટ્રની ઉન્નતિનો આધાર આહારના પ્રશ્નને તેના સમુચિત સ્વરૂપમાં સમજવા ઉપર છે.

ઉપસંહાર

મોજનેચ્છાવિધાતાત્સ્યાદંગમર્દાઽરુચિ ભ્રમિઃ ।
તન્દ્રા લોચનદાર્બલ્યં ધાતુદાહો બલક્ષયઃ ॥

મા. પ્ર.

ભોજનની ઇચ્છા હોય પણ ભોજન નથી મળતું એવી સ્થિતિ આપણા દેશમાં આજે પ્રવર્તે છે. ભોજનની ઇચ્છાના વિધાતથી અંગમર્દ (શરીરમાં કળતર), અરુચિ, ભ્રમ (ચક્કર), તંદ્રા, આંખોની નળળાઈ (રતાંધળાપણું. શોર્ટસાઈટ, મોતિયો, ઝાંખ, ઇત્યાદિ), ધાતુઓનો દાહ અને બલનો ક્ષય થાય છે.

ખરાં દ્રવ્યો સુગંધી છે સાચું અગર અત્યારે સાઠ રૂપિયે શેર વેચાતું મળે છે. બધી દવાઓ કફ છે, એક પણ દવા ઝેરી નથી. આ દવાઓની ચિરૂટ બનાવી ચૂંગીમાં મૂકીને પીવાનું કહ્યું છે. કોઈ સાહસિક ફાર્મસી આ બતની ચિરૂટોમાં ઘટતો ફારફેર કરી બે તેને પ્રચલિત કરે તો, હું ધારું છું કે, તે સમાજને ખૂબ જ લાભકર્તા થઈ પડશે. પ્રાચીન કાળમાં આ ધૂમ્રપાન ખૂબ જ પ્રચલિત હતું અને આ ધૂમ્રપાનના ફાયદા પણ જાણવા જેવા છે. અત્યારની તંબાકુની બીડીઓ કરતાં આ આયુર્વેદીય ચિરૂટ અનેક દરજ્જે શ્રેષ્ઠ છે એમ સૌ કોઈ કબૂલ કરશે જ. કોઈ સાહસિક પ્રચારક એને જગપ્રસિદ્ધ બનાવે તો કેવું સારું ? બધા આ ચિરૂટ ઘેર ન બનાવી શકે.

ધૂમ્રપાન

“ માથાનું ભારેપણું, માથાનો દુઃખાવો, સળેખમ, આધાસીશી, કર્ણશૂલ, આંખની વેદના, ખાંસી, હેડકી, શ્વાસ, ગલગ્રહ, દાંતનું દૌર્બલ્ય, કાન નાક અને આંખમાંથી થતા સ્ત્રાવ, નાકમાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય, મોંમાંથી ખરાબ ગંધ આવતી હોય, દાંતના ચસકા, અરુચિ, હડપચી અને ખોચીનું રહી જવું, ખૂજકી, કૃમિ, મુખની પાંડુતા, કફપ્રસેક, વૈસ્વર્ય (સ્વર ખરાબ થઈ જાય તે), ગલથુંડી (elongated Uvula), ઉપજિબ્હા (Ranulla), ખાલિત્ય (ટાલ પડવી), પળિયાં, વાળ ખરી જવા, છીંકા, અતિ તંદ્રા, બુદ્ધિનો મોહ, અતિનિદ્રા—આ બધા રોગો ધૂમ્રપાનથી શાંત થઈ જાય છે અને સ્વર સુધરે છે, ઈંદ્રિયોનું બલ વધે છે અને માથાના વાળ અને ખોપરીનું બલ વધે છે. વાત અને કફ પ્રકૃતિવાળા માણસો બે આ ધૂમ્રપાન યથોક્ત રીતે કરે તો તેમને કદાપિ

અંજન પછી અને ઊંઘમાંથી ઊઠ્યા બાદ—જિતેન્દ્રિય પુરુષે ધૂંત્રપાન કરવું. *

ધૂંત્રપાન વિધિ

“ રૈણુકખીજ, ચંદન, તમાલપત્ર, ઘઉંલા, મોટી એલચી, નાગકેસર, નખલા, સુગંધી વાળો, તજ, એલચી, કાળો વાળો, પન્નકાષ્ઠ, રોહીસ ધાસ, જેડીમથ, જટામાંસી, ગૂગળ, અગર, સાકર, વડ, ઉમરડો, (ગુલર) પીપળો, પીપળી, લોધર—આ બધાની છાલ, કેવડીમોથ, રાળ, નાગરમોથ, શિલાજીત, કમળ, ભૂરું કમળ (ઉત્પલ), રાળ, ઇસેસ, ચોરક—આ તમામ દ્રવ્યોનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાં થોડુંક કેવડાનું કે ગુલાબનું અત્તર નાખી, ગુલાબજળમાં સારી રીતે ઘૂંટવું. પછી આ ભીની દવાને એક બરના કકડા ઉપર ચોપડવી અને અત્યારે જે મોટી કાળી ચીરૂટ વેચાય છે તે આકારમાં (એટલે જે છેડા ઉપર પાતળું અને વચમાં જાડું) દવા ઉપર લગાવી, દવા સૂકાવા દેવી. દવા સૂકાઈ ગયા બાદ વચમાંથી બર ખેંચી લેવું પછી આ આ ચીરૂટમાંથી થોડોક ભાગ કાપી ચૂંગી ઉપર મૂકી સળગાવવી અને પછી ચૂંગી જેમ પીએ છે તેમ પીવી. ”

(ચરકસંહિતા સૂ. સ્થા. ૫—૧૪થી ૧૯)

ઉપર્યુક્ત બધાં દ્રવ્યો ઔષધ તરીકે બહુ કિંમતી છે. ધણાં

* સ્નાત્વા મુક્ત્વા સમુલ્લિખ્ય ક્ષુત્વા દન્તાન્વિષ્ટૃષ્ય ચ ।

નાવનાઞ્જનાનિદ્રાન્તે ચાત્મવાન્ધૂમપો ભવેત્ ॥

ચરકસંહિતા સૂ. ૬—૨૮

ખરાં દ્રવ્યો સુગંધી છે સાચું અગર અત્યારે સાઠ રૂપિયે શેર વેચાતું મળે છે. બધી દવાઓ કફ છે, એક પણ દવા ઝેરી નથી. આ દવાઓની ચિરૂટ બનાવી ચૂંગીમાં મૂકીને પીવાનું કહ્યું છે. કોઈ સાહસિક ફાર્મસી આ બતની ચિરૂટોમાં ઘટતો ફારફેર કરી જો તેને પ્રચલિત કરે તો, હું ધારું છું કે, તે સમાજને ખૂબ જ લાભકર્તા થઈ પડશે. પ્રાચીન કાળમાં આ ધૂમ્રપાન ખૂબ જ પ્રચલિત હતું અને આ ધૂમ્રપાનના ફાયદા પણ જાણવા જેવા છે. અત્યારની તંબાકુની ખીડીઓ કરતાં આ આયુર્વેદીય ચિરૂટ અનેક દરજ્જે શ્રેષ્ઠ છે એમ સૌ કોઈ કબૂલ કરશે જ. કોઈ સાહસિક પ્રચારક એને જગપ્રસિદ્ધ બનાવે તો કેવું સારું ? બધા આ ચિરૂટ ઘેર ન બનાવી શકે.

ધૂમ્રપાન

“ માથાનું ભારેપણું, માથાનો દુઃખાવો, સળેખમ, આધાસીશી, કર્ણશૂલ, આંખની વેદના, ખાંસી, હેડકી, શ્વાસ, ગલઝડ, દાંતનું દૌર્બલ્ય, કાન નાક અને આંખમાંથી થતા સ્ત્રાવ, નાકમાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય, મોંમાંથી ખરાબ ગંધ આવતી હોય, દાંતના ચસકા, અરુચિ, હડપચી અને ખોચીનું રહી જવું, ખૂજઝી, કૃમિ, મુખની પાંડુતા, કફપ્રસેક, વૈસ્વર્ય (સ્વર ખરાબ થઈ જાય તે), ગલશુંડી (elongated Uvula), ઉપજિન્હા (Ranulla), ખાલિત્ય (ટાલ પડવી), પળિયાં, વાળ ખરી જવા, છીંકા, અતિ તંદ્રા, બુદ્ધિનો મોહ, અતિનિદ્રા—આ બધા રોગો ધૂમ્રપાનથી શાંત થઈ જાય છે અને સ્વર સુધરે છે, ઈંદ્રિયોનું બલ વધે છે અને માથાના વાળ અને ખોપરીનું બલ વધે છે. વાત અને કફ પ્રકૃતિવાળા માણસો જો આ ધૂમ્રપાન યથોક્ત રીતે કરે તો તેમને કદાપિ

ગળાની ઉપરના તમામ ભાગોના રોગો (ઊર્ધ્વજત્રુજ્ઞઃ) કદી થાય જ નહિ.”૧

(ચરક સંહિતા. સૂ. ૫—૨૧ થી ૨૬)

આ ધૂમ્રપાન કાણે કાણે ન કરવું જોઈએ તેને માટે લંબાણથી સૂચનાઓ આપવામાં આવી છે. સમ્યક્ ધૂમ્રપાન થયું ક્યારે સમજવું, ધૂમ્રપાનનો અતિયોગ થાય તો શું કરવું, વગેરેનું લંબાણ વર્ણન અત્રે અનાવશ્યક હોઈ છોડી દેવામાં આવ્યું છે. એ વખતે ધૂમ્રપાન કેટલું વ્યાપક હશે તે આ સૂચનાઓ ઉપરથી સમજાય છે.

પ્રથમ તંબાકુ હતી જ નહિ. વોલ્ટર રેલેએ તંબાકુની શોધ કરી અને હિંદુસ્તાનમાં તંબાકુનો વપરાશ બહુ પ્રાચીન નથી. તંબાકુ, ભાંગ, ગાંજો, ચા,—જેવી વનસ્પતિઓ શોધી કાઢનાર વિચક્ષણ મનુષ્યજાતિનો સ્વભાવ શું અભ્યાસ કરવા લાયક નથી ?

તંબાકુના દોષો ક્યાં અજાણ છે ? દવા તરીકે તંબાકુનો ઉપયોગ ફલપ્રદ છે પરંતુ વ્યસન લાગ્યા બાદ તે અતિનુકસાનકારક છે; અને તેમાં યે હમેશાં પાનમાં કે પાન વગર તંબાકુ ખાનાર

૧ ગૌરવં શિરસઃ શૂલં પીનસાર્ધાવચંદકૌ ।

કર્ણાક્ષિશૂલં કાસશ્ચ હિકાશ્વાસૌ ગલગ્રહઃ ॥ ૨૧ ॥

દન્તદૌર્બલ્યમાસ્રાવઃ સ્તોતોઘ્રાણાક્ષિદોષજઃ ।

પૂતિઘ્રાણાસ્યગન્ધશ્ચ દન્તશૂલામરોચકઃ ॥ ૨૨ ॥

હનુમન્યાગ્રહઃ કણૂઃ ક્રિમયઃ પાણ્ડુતા મુખે ।

શ્લેષ્મપ્રસેકો વૈસ્વર્યે ગલશુન્ડયુપજિવ્હિકા ॥ ૨૩ ॥

ખાલિત્યં પિંજરત્વં ચ કેશાનાં પતનં તથા ।

ક્ષવથુઃ ચાતિનિદ્રા ચ બુદ્ધેઃ મોહોઽતિનિદ્રતા ॥ ૨૪ ॥

ધૂમ્રપાનાત્પ્રશામ્યન્તિ વલં ભવતિ ચાધિકમ્ ।

શિરોરુહ કપાલાનામિન્દ્રિયાણાં સ્વરસ્ય ચ ॥ ૨૫ ॥

મૂઠ લોકોની તો ખરેખર દયા જ આવે છે. તંબાકુ એ ઝેરી પદાર્થ છે. એમાં 'નીકોટીન' નામનું ઝેરી સત્ત્વ છે. તંબાકુના ગોટગોટા કાઢનારા હાથે કરી પોતાનું હૃદય, જઠરાગ્નિ, આંખો અને શક્તિ બગાડે છે.

પરંતુ તંબાકુએ જનસમાજનો એવો તો સખત કબજો લીધો છે કે તે હવે અદશ્ય થાય એમ લાગતું નથી. યુવાનવર્ગને આ દુષ્ટ લતમાંથી છોડાવવાની ખાસ જરૂર છે. નાનાં બચ્ચાં અને સ્ત્રીઓ ઉપર આની માડી અસર થાય છે. આપણો મજૂરવર્ગ ખીડી ખૂબ પીએ છે. દિન પ્રતિદિન ખીડી અને સિગાર પીવાનો શોખ વધતો દેખાય છે. કારણ મોટા કહેવાતા લોકોનું અંધઅનુકરણ. જે ડોક્ટરો સમાજના સ્વાસ્થ્યના પ્રતિનિધિ હોવા જોઈએ તેજ આખો દિવસ મોંમાંથી ધુમાડો કાઢતા જણાય છે. અને હવે તો આ અનુકરણ સુધરેલી સ્ત્રીઓ સુધી વ્યાપ્યું છે એમ સાંભળ્યું છે. સુધારાની આ કિંમત? મનુષ્યોનો આ 'પ્રજ્ઞાપરાધ' તેમને ઠીકઠીક શિક્ષા કરી રહ્યો છે. છતાંય 'ઉન્મત્ત ભૂત' જગત્' કાઈનું હિતવચન સાંભળવા તૈયાર નથી.

ખીડી પીવી જ હોય તો ઓછામાં ઓછી પીવી. સવારમાં ખાઈ બિઠ્યા બાદ, બપોરે અને રાત્રે—આમ દિવસમાં ચારપાંચ ખીડી પીવી હોય તો પીવી, પણ વધારે તો નહિ જ.

જગત વિચિત્ર છે. મનુષ્યસ્વભાવ પણ વિચિત્ર છે. પચીસ—પચીસ ખીડીઓ દિવસમાં પીનાર, ખીડી ન પીનારા કરતાં, કાઈ દરજ્જે ઊતરતો જણાતો નથી. ખીડી પીનારા બધા જ વહેલા મરે છે, હૃદયના રોગો તેમને ખૂબ થાય છે, કે બધાની હોજરી બગડે છે—આવું કંઈ જ—સ્પષ્ટ રૂપમાં—જાણ્યા જોવામાં આવતું નથી. આમ આજનો તર્કવાદરત મનુષ્ય પ્રશ્ન કરતો થયો છે. “આ યુરોપિયનો જુઓ. રાતા માતા છે અને ચીરૂત તો મોંમાંથી

કાઢતા ય નથી. એમના કરતાં આપણે ખીડી ન પીનારા કઈ રીતે ચડિયાતા છીએ ?” આ અને આવા તર્કો આ જમાનામાં સર્વ-સામાન્ય થઈ પડ્યા છે. મનુષ્યના જીવન ઉપર થતા સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ફેરફારો માપવાનું હજી યંત્ર નીકળ્યું નથી ત્યાં સુધી આવા તર્કો અનુત્તર જ રહેશે. ખૂનો કરનારા અને નીચ સ્વાર્થમાં રચ્યા-પચ્યા રહેનારા મનુષ્યો પણ સદાચારી મનુષ્યો કરતાં હેષ્ટપુષ્ટ જણાય છે. તો શું એ દુષ્ટતાને આપણે સદાચારથી શ્રેષ્ઠ માનીશું ? જીવન વિચિત્ર છે, એની ગહન કંદરાઓમાં હજી મનુષ્યોએ પ્રવેશ જ નથી કર્યો.

પણ લોકો ખીડી શાથી પીએ છે ? “ Why smoking is liked ? ” આ પ્રશ્નનો ઉત્તર ચેલ યુનિવર્સિટીના એ વિદ્વાન શોધકોએ આપવા પ્રયાસ કર્યો છે આ વિદ્વાનો કહે છે કે ભોજન લીધા પછી લોહીમાં સાકર (Blood-sugar)નો અંશ વધે છે જે થોડા વખતમાં પાછો અસલ સ્વરૂપમાં (to the fasting level) આવી જાય છે. તંબાકુ પીવાથી આ રક્તશર્કરા એકદમ વધે છે. આ રક્તશર્કરા એકદમ કઈ રીતે વધે છે, એ હજી અંધારામાં જ રહ્યું છે, પરંતુ ખીડી પીવાથી રક્તશર્કરા વધે છે એ વાત ચોક્કસ જ છે. ગમે તેવો ભૂખ્યો માણસ જો એકાદ ખીડીનો દમ મારી લે છે તો તેની ભૂખ જતી રહે છે કારણ કે રક્તશર્કરા વધવાથી તેનામાં ઉત્સાહ અથવા સ્ફૂર્તિ આવી જાય છે. આ જ કારણથી મજૂરિયાતો—શારીરિક અને માનસિક કાર્ય કરનારો—ખીડી પી પીને પોતાનો થાક અને ભૂખ ભૂલી શકે છે. અર્થાત્ રક્તશર્કરાના વધારાથી જ ખીડી પીનારા ખીડી પીવા લલચાય છે. *

‘ ન્યુયોર્ક ટાઇમ્સ ’માં ચેલ યુનિવર્સિટીના એ વિદ્વાન શોધકો હેગર્ડ અને ગ્રીનવુડનો આ વિષય ઉપર લેખ પ્રસિદ્ધ થયો છે.

(ભુઓ બોંબે કોનિકલ તા. ૨૯-૫-૩૪)

પ્રકરણ પંદરમું

ફરવા જવું [ચંક્રમણ]

અથ્વા વર્ણકફસ્થૌલ્ય સૌકુમાર્ય વિનાશનઃ ।

અત્યથ્વા વિપરીતોઽસ્માજ્જરાદૌર્બલ્યકૃચ્ચ સઃ ॥

યત્તુ ચંક્રમણં નાતિદેહપીડાકરં ભવેત્ ।

તદાયુર્બલમેધાગ્નિ પ્રદમિન્દ્રિયબોધનમ્ ॥

સુશ્રુતસંહિતા ચિ. ૨૮—૭૯, ૮૦

અર્થ : અથ્વા એટલે ખેપ અથવા ચાર-પાંચ માઈલ જેટલું ચાલવું તે. ચાર-પાંચ માઈલ જેટલું ચાલવાથી વર્ણ, કફ, સ્થૂલતા, બહુ નાનુકાઈ * વગેરેનો નાશ થાય છે. અતિશય ખેપ

* સૌકુમાર્યનો અર્થ એ ‘ બહુ નાનુકાઈ ’ એવો ક્યો છે. આજકાલ સ્ત્રીપુરુષોમાં સુકુમારતા વધારવાની સ્પર્ધા ચાલી રહી લાગે છે. આને માટે અનેક જાતની ટાપટીપ કરવામાં આવે છે. બહાર ફરવાથી અતિ કોમળતાનો નાશ થાય છે, એમ સુશ્રુત કહે છે. અતિ કોમળતા એ ઇચ્છવા યોગ્ય નથી. ઘરમાં રહેવાથી સુકુમારતા સ્થવાય છે, બહાર ફરવાથી તે ઓછી થાય. મનુષ્ય એ નાટે

ફરવાથી જલદી ધડપણ આવે છે અને બળ ઓછું થઈ જાય છે. પરંતુ શરીરને બહુ શ્રમ ન લાગે એવી રીતે ફરવાથી તો આયુષ્ય, બલ, મેધા, અને જઠરાગ્નિ—અધામાં વૃદ્ધિ થાય છે અને સકલ ઇન્દ્રિયસમૂહ ચૈતન્ય અનુભવે છે.

આપણા લોકોને બહાર ફરવાનો શોખ જ નથી. સંખ્યાના સુરેખ રંગોથી જ્યારે ગગનાંગણ સુશોભિત બની ઊઠ્યું હોય છે, ત્યારે આપણા લોકો ઘર આંગણે ઓટલા ઉપર બેસી ટોલટપા મારવામાં એ વખતનો વ્યય કરે છે. સંખ્યાકાળ વખતે દરેક

અમુક પ્રકારનું ખડતલપણું આવશ્યક છે—અમેરિકાના વિશ્વવિખ્યાત નિર્સર્ગલક્ષ્મી હેનરી થોરોના વિચારો આ વિષય ઉપર જણાવા યોગ્ય છે.

“Living much out of doors, in the sun and wind, will no doubt produce a certain roughness of character—will cause a thicker cuticle to grow over some of the finer qualities of our nature, as on the face and hands, or as severe manual labour robs the hands of some of their delicacy of touch.”

અર્થાત્ સૂર્યના પ્રકાશમાં અને પવનમાં ઝાઝી વાર રહેવાથી શરીરના રંગમાં, શરીરની ચામડીમાં ફેર પડે છે, કંઈક અંશે ચામડીનું સૌંદર્ય ઓછું થાય છે, પરંતુ ચારિત્રમાં એક પ્રકારનું ખડતલપણું આવે છે. આગળ ચાલતાં એ મહાપુરુષ કહે છે કે ઘરમાં આળસુની માફક પડી રહીને કોમળતા જળવનાર મનુષ્ય કરતાં મહેનત કરી હથેળીનાં તળિયાં કઠિન બનાવનાર શ્રમજીવીમાં સ્વમાન અને શૌર્યની ભાવના અતિ પ્રમાણમાં હોય છે. થોરોના સુંદર શબ્દો આ રહ્યા—“The callous palms of the labourer are Conversant with finer tissues of self respect and heroism, whose touch thrills the heart, than the languid fingers of idleness.”

(*Essays and other Writings of Henry Thoreau.*
Edited with a prefatory note. by Will. H. Dricks.
walking. P. 5.)

લેવામાં આવે તો જનતા ચોંકી જશે એવું ભયંકર રોગ પ્રમાણુ આવે ! વેપાર ! રોજગાર ! પૈસા, દોડધામ—આ જીવનનો અર્થ શો ? હેતુ શો ? આ બધું શાને માટે ?—આ જ જો જીવનની કિંમત હોય તો આવા જીવન કરતાં મૃત્યુ શું ખોટું ? ખાતાં આરામ નહિ, ઊંઘતાં નચિંતતા નહિ, રૂપીઆ આના અને પાઈ એમાં જ જીવનની ધતિકર્તવ્યતા ? આવા જીવનમાં આગેગ્યની આશ શે રખાય ? આથી જ ડોક્ટરો અને વૈદ્યોના ધંધા ધમધોકાર ચાલી રહ્યા છે !

ધ્યેયહીન જીવન (Life without principle) અને એ પામરજીવનની લાલસાએને પોષવા આટલો બધો શારબકાર

૧ ચરકસંહિતામાં શ્રોત્રિયો, રાજસેવકો, વેશ્યાઓ અને વેપારીઓને ‘સદાતુરાઃ’ હુમેશના રોગીઓ કહ્યા છે અને તે બધા માટે સુંદર શ્લોકોમાં કારણો પણ આપેલાં છે. આ સુંદર શ્લોકો આ રહ્યા :

દ્વિજો હિ શિષ્યાપ્યયનત્રતાદ્વિક્રિયાદિભિઃ દેહહિતં ન ચેષ્ટે ।

નૃપોપસેવી નૃપચિત્તરંજનાત્ પરાનુરોધાત્ વહુચિન્તનાદ્વ્યાત્ ॥

નૃચિત્તર્વર્તિન્યુપચારતત્પરા મૃજામિભૂષાનિરતાપરાઙ્ગના ।

સદાસનાત્ અત્યનુવદ્ધવિક્રય ક્રયાદિ લોભાદપિ પપ્થજીવિનઃ ॥ *

સદૈવ તે હ્યાગતવેગનિગ્રહં સમાચરન્તે ન ચ કાલમોજનમ્ ।

અકાલનિર્હાર વિદ્યારસેવિનો મવન્તિ યેઽન્યેપિ સદાતુરાશ્વતે ॥

ચરક, સિદ્ધિસ્થાન, અ. ૧૨

* હુમેશાં એકની એક સ્થિતિમાં બેસી રહેવાથી, માલ વેચવાની ચિંતામાં મન પરોવાયલું રહેવાથી અને અતિ લોભથી પાણ્યજીવીઓ—વેપારીઓ—ઝાડાપેશાબના વેગને પણ અટકાવે છે, તેઓ વખતસર ભોજન પણ લેતા નથી અને તેમની બધી ચર્ચા અનિયમિત હોવાથી તેઓ સદા રોગી હોય છે.

ધૂળનાં રજકણો નાકમાં અને મોંમાં ધાલ્યા કરવાં—આ ત્રાસજનક સ્થિતિમાંથી લોકોને છોડાવે એવા લોકોપકારક કાયદાની ખાસ જરૂર છે. આપણા લોકોને સારી કે ખરાબ હવાનું ભાન નથી, બહારની સ્વચ્છ હવા શ્વાસમાં લેવાથી શો ફાયદો થાય છે તેનું જ્ઞાન નથી અને એકની એક સ્થિતિમાં સારો દિન બેસી રહેવાથી શરીર અને મન ઉપર કેવી ભયંકર અસર થાય છે તે સમજવાની શક્તિ નથી. જે નિસ્તેજ દુકાનદારો સવારથી સાંજ ગાદીતક્રિયે બેસી રહે છે તેમના પગ ઝલાઈ નથી જતા એ માટે તેઓએ ઈશ્વરનો આભાર માનવો રહ્યો. ઈશ્વરે પગ ચાલવા આપ્યા છે, નહિ કે ગાદી પર બેસી રહેવા. બજારનો ઘોંઘાટ, મોટરોનો ધુમાડો, ઊડતાં ધૂળનાં રજકણો, દોડધામ, હવા અને પ્રકાશ વગરની દુકાનો—આ બધાની આરોગ્ય અને આયુષ્ય ઉપર જખરી અસર થાય છે. એકલો ઘોંઘાટ જ જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર અતિશય ખરાબ અસર ઉત્પન્ન કરે છે એમ નિષ્ણાત ચિકિત્સકો કહી રહ્યા છે. * ઘોંઘાટ સાથે મોટરોનો ધુમાડો અને રસ્તા ઉપરની ધૂળના ગોટગોટા—શ્વાસમાં જયા કરે છે. એકની એક જગોએ બેસી રહેવાથી કમર રહી જાય છે, પાચનયંત્ર બગડે છે અને પાચનયંત્ર બગડતાં શરીર અને મનની પાચમાલી થાય છે. દુકાનદારોના સ્વાસ્થ્યનું સેન્સસ

* એક નિષ્ણાત એન્જિનિયર લખે છે: “ Within a generation noise will vie with disease unless the same mechanical ingenuity that has called the mechanical robot of the age into existence shall also be able to endow it with a soul of quiet.”

(*Journal of American medical Association.* January 16, 1932. Page 235.)

અવાજથી જ્ઞાનતંતુઓ દુર્બળ બને છે અને સક્ષ્મ નાડીતંત્ર રોગિષ્ઠ બને છે એમ નિષ્ણાતો પોકારી પોકારીને કહી રહ્યા છે.

“ અહો ! આથમે આળપંપાળ અંગોઅંગ ફેરાં ફૂટે,
આથે આથે અનંતની પાળ પ્રભુની પ્રભા ઉભટે ? ” *

કવિ ન્હાનાલાલે આ અદ્ભુત કાવ્ય સવારમાં ઊગતા સૂર્યને સંબોધીને લખ્યું છે પરંતુ મને સૂર્યોદય કરતાં સૂર્યાસ્ત વખતનો સૂર્ય, તે વખતના આકાશના ચિત્રવિચિત્ર રંગો—વગેરે વધુ પ્રિય લાગે છે. * આખા દિવસનો થાક એક ક્ષણમાં ઊતરી જાય છે, આખા દિવસનું ભારેખમ થયેલું માથું ક્ષણમાં હળવું પડી જાય છે અને અંગોઅંગમાં ચૈતન્યનાં જાણે ફેરાં ન ફૂટતાં હોય એવી તાઝગીપ્રદ અસર થાય છે.

સવારમાં ફરવા જવું પણ સારું છે. સાંજના કરતાં સવારના વાતાવરણમાં ઓર જ તાઝગી હોય છે. ગેબની ગુફા ફાડીને જોશ-

* કવિ ન્હાનાલાલ કૃત ‘ પ્રેમકુંજ ’માંથી.

× નીચેના ભાવપૂર્ણ ઉદ્દગારો સરખાવો:—

“ અને સંધ્યા સમયનું આકાશ તો જાણે સંધ્યાનું જ. દિનની ઝળકતી જ્યોતિવધૂનો વિયોગ સમીપ આવતો જોઈ આકાશ પોતાની જાતને સંધ્યાદેવીને ઊપા કરતાં પણ વધારે ભાવથી સમર્પી દે છે. ઊપામાં ભાવના ઉદ્ભાસ છે—પ્રણયની મસ્તી છે—પ્રાણ છે—ચેતન છે. ઊપામાં અમર આશા છે, તેમાં પુનર્જીવન—મૃત સંજીવની છે. ઊપામાં હાસ્ય છે. સંધ્યાના ભાવ ઊંડા, ઉંડેરા, ગહન અને ગંભીર છે; તેમાં કરુણરસની ઘેરી છાયા અને શોકનો નિર્વેદ રહેલો છે..... સંધ્યાને આકાશ ઊપા કરતાં વધારે ભાવપૂર્વક સમર્પે છે, તેમ વિદાય લેતી જ્યોતિવધૂના લાડ પણ જેવાં કરુણ તેવાં જ મધુર, જેવાં ગહન તેવાં સદૃશ્ય, ઊંડાં તેટલાં જ ઉકળાટલય્યાં હોઈ ગહનતાની અજ્ઞાત ગુફામાં સરી જતા પહેલાં તે દેવી આકાશના દૃશ્યમાં પ્રેમની આરક્ત ઉર્મિઓ ગાઠ કરી અંતે શોકની ઊંડી છાયામાં નાંખતી જાય છે !

‘ પથિકનાં પુષ્પો. ’ પૃ. ૫. અંબાલાલ પુરાણી કૃત.

અને દોડધામ !! શિવ ! શિવ ! શિવ ! આનંદમાંથી આ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ થઈ છે પણ આપણા અતિલોભે સૃષ્ટિની શિક્કલ એવી કરી નાખી છે કે જીવનમાંથી આનંદ જ એસરી ગયો છે. થોરોએ ‘ધ્યેયહીન જીવન’ એ નિબંધમાં આ સતત ઉદ્યોગ—સતત દોડધામ સામે જે પુણ્યપ્રકોપ ઠાલવ્યો છે તે બરાબર જ લાગે છે—

“ I think that there is nothing, not even crime, more opposed to poetry, philosophy aye, to life itself, than this incessant business.....It would be glorious to see mankind at leisure for once.”*

આ ઉદ્યોગવાદે તો કાવ્યસરિતા, તત્ત્વજ્ઞાન અને જીવનમંગીતને થંભાવી દીધાં છે. અહાહા ! લોકો નિરાંતે બેસીને આનંદ ભોગવતા ક્યારે થશે ?

સાંજે ફરવા જવાનું જરૂર રાખવું જોઈએ. ગમે તેવું કામ પડતું મૂકીને પણ કલાક બે કલાક બહારની સ્વચ્છ હવામાં ફરી આવવું જોઈએ. એથી મગજ પ્રકૃત્તિલય થાય છે, રુધિરાભિસરણ ત્વરિત થાય છે, શુદ્ધ પ્રાણવાયુ ફેફસાંમાં જવાથી ફેફસાં મજબૂત થાય છે, લોહી સાફ રહે છે અને આસપાસના વાતાવરણની પવિત્રતાની છાપ આપણા મન ઉપર પડે છે. સૂર્યાસ્ત વખતે પશ્ચિમ દિશા તરફ ફરવા ગયા હોઈએ, સામે લીલાંછમ ખેતરોની હળિયારી શેતરંજ બિછાઈ રહેલી હોય અથવા લીલાંછમ વૃક્ષોથી છવાયેલા નાના ડુંગરો આવેલા હોય, મંદમંદ પવન આવતો હોય પક્ષીઓ પોતાના નિવાસ સ્થાન તરફ બીડી રહ્યાં હોય અને ડુંગરા પાછળ સૂર્ય ડૂબી રહ્યો હોય અથવા ક્ષિતિજ ઉપર લાલચોળ સૂર્ય લટકી રહ્યો હોય અને આપણે એ ઉલ્લાસમય વાતાવરણથી રંગાઈને નેશભેર આલ્યા જતા હોઈએ. ઓહોહો ! શરીરમાં શી અનન્ય સ્ફૂર્તિ ?

૧૬ ઘનકુટ કાર્બોનિક ગેસ નીકળે છે તો વિચાર કરો. આપણે ગીચવસ્તીમાં, ઉનાળે ઊભરાતી કીડીઓ જેમ ઊભરાતા માનવવૃંદમાં રહીએ છીએ ? વિચાર કરો આપણાં નાલાયક ઘરો અને દુષ્ટ પોળોનો ? પ્રત્યેક ક્ષણે આપણે કેટલું ઝેર શ્વાસમાં ચૂસી રહ્યા છીએ તેનો વિચાર કરો. વળી મીલોનો ધુમાડો, મોટરોનો ધુમાડો, ધૂળના વંટોળ, ઇંટોની ભઠ્ઠીનો ધુમાડો * ગટરોની અસહ્ય બદબો, હવા અજવાળા વિનાનાં કારખાનાં, ખાડાખાખોચિયાં, ગામ પાસે આવેલાં કચ્છસ્તાન—આ બધાંમાંથી જે ઝેરી પદાર્થો પ્રતિક્ષણ નીકળે છે તે આપણે રાતદિવસ શ્વાસમાં લઈએ છીએ. આ બધામાંથી

છીએ તેમાં ઓક્સીજન ૨૦.૯૬, નાઇટ્રોજન ૭૯.૦૦ અને કાર્બન ડાઇ-ઓક્સાઇડ ૦.૦૪ ભાગ પ્રતિશત હોય છે. આપણા ઉચ્છ્વાસમાં જે વાયુ બહાર નીકળે છે તેમાં ઓક્સીજન ૧૬.૪૦, નાઇટ્રોજન ૭૯.૧૯ અને કાર્બન ડાઇ-ઓક્સાઇડ ૪.૪૧ ભાગ હોય છે; અર્થાત્ ૪.૫૬ ભાગ પ્રતિશત ઓક્સીજન અંદર રહી જાય છે અને કાર્બન ડાઇ-ઓક્સાઇડ ૪.૩૭ ભાગ પ્રતિશત બહાર અધિક નીકળે છે. આલું અનુમાન કરવામાં આવ્યું છે કે એક સાધારણ શરીરવાળો મનુષ્ય એક કલાકમાં પોતાના શ્વાસદ્વારા ૦૧૧ ઘનકુટ કાર્બન ડાઇ-ઓક્સાઇડ કાઢે છે અથવા ૧૬૦ ગ્રેન (૦૧૧૧ તોલો) કાર્બન પ્રતિ કલાકે તે શ્વાસમાં કાઢે છે.

ઓક્સીજનની ન્યૂનતા, કાર્બન ડાઇ-ઓક્સાઇડની અધિકતા, ગરમી, વાયુની આર્દ્રતા અને ફેફસાં દ્વારા નીકળતા ઐન્દ્રિક પદાર્થો આ બધાથી શિરઃશૂલ-માથાનો દુખાવો-થાય છે. શિરઃશૂલ આ જમાનાની સાધારણ ફરિયાદ છે.

x ઇંટોની ભઠ્ઠીઓમાંથી નીકળતા ધુમાડામાં અને કુંભારો માટીનાં વાસણો પકવે છે તે નીલાડામાં કાર્બન મોનોક્સાઇડ નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે. આ વાયુ કાર્બન-ડાઇ-ઓક્સાઇડથી વધુ ઝેરી છે. રબ્બરનાં કારખાનાંમાંથી કાર્બન-ડાઇ-ઓક્સાઇડ નીકળે છે.

ભેર દોડતા સૂર્યને અને તેના 'નૂરપૂર'ને નિહાળવામાં અહોહો ! શો આનંદ આવે છે !

અને અવારનવાર રાતની 'વોક' પણ રખે ચૂકતા. શરદ ઋતુની ચંદ્રિકામાંથી ઝરતું અમૃત ઝીણવું હોય તો અવારનવાર રાત્રે પણ ફરવા નીકળી જોજો. ભાગ્યશાળી હો તે તમારા નિવાસ સ્થાન પાસે નદી કે તળાવ હોય તો નૌકાવિહાર પણ કરજો.

‘ નવલરસ ધવલ તવ નેત્ર સામે પિતા,
સૃષ્ટિ સારી સમુદલાસ ધરતી. ’

એ સ્વ. કાન્તની મનોહર પંક્તિઓ ત્યારે સાર્થક લાગે છે. ભલે એ ચંદ્રિકામાંથી ઝરતું અમૃત અંજલીમાં ન ઝિલાય, શરીર તો તે ઝીલે છે જ.

સવાર, સાંજ, રાત્રે—જ્યારે યોગ્ય લાગે ત્યારે, જરૂર બહાર ફરવા જાઓ. આ જમાનામાં દરેક બાલક, યુવાન, યુવતી અને વૃદ્ધોએ ફરવા જવું જ જોઈએ. કારણ કે આખો દિવસ આપણે ઘરમાં, દુકાનોમાં, કારખાનાંમાં, નાટકોમાં, સિનેમામાં—ઉચ્છ્વસિત થયેલી ઝેરી હવા—કાર્બોનિક ગેસ—શ્વાસમાં લીધા કરીએ છીએ. પ્રાણીઓના શ્વાસોચ્છ્વાસથી હવા બગડે છે, ત્વચા વાટે નીકળતા અશુદ્ધ પદાર્થોમાં પણ વરાળ, ક્ષાર, સ્નિગ્ધ પદાર્થ અને પ્રાણિજ દ્રવ્ય હોય છે, તેમાં મોટો ભાગ વરાળનો હોય છે. એક આદમીના શરીરમાંથી ચોવીસ કલાકમાં આસરે પચીસથી ત્રાવીસ ઐંસ વજનની વરાળ ત્વચા અને ફેફસાં વાટે બહાર પડે છે. એક કલાકમાં એક આદમીના શ્વાસમાંથી ૧૬૦ ગ્રેન (૧ ગ્રેન=૦.૦૩૨૫ ગ્રામ) કાર્બન નીકળે છે, * અથવા ચોવીસ કલાકમાં સુમારે

* ફેફસાંમાંનું લોહી વાયુમાંથી ઓક્સીજનને ગ્રહણ કરી કાર્બન ડાઇ ઓક્સાઈડને બહાર કાઢે છે. જે વાયુ આપણે શ્વાસમાં લઈએ

ઑઝોન

વાયુમાં ઑક્સીજનનું એક વિશેષ રૂપાન્તર પણ જોવામાં આવે છે જેને ' ઑઝોન ' કહેવામાં આવે છે. ઑક્સીજન અને ઑઝોનમાં ભેદ એટલો છે કે ઑક્સીજનના એક અણુમાં બે પરમાણુ હોય છે જેથી તેનો સંકેત અગ્રેજીમાં O_2 મનાય છે, જ્યારે ઑઝોનના એક અણુમાં ૩ પરમાણુ હોય છે એથી તેનો (ઑઝોનનો) સંકેત O_3 છે. આથી જ ઑક્સીજનનાં ૩ અણુઓથી ઑઝોનનાં ૨ પરમાણુ બની શકે છે ($3O_2 = 2O_3$). શહેરો પાસે આ વિશુદ્ધ પ્રાણવાયુ (ઑઝોન) ગહુ ઓછો હોય છે. વાયુમંડલમાં વિજળી દ્વારા આ વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે. આટલા જ કારણથી જ્યારે વીજળીઓ પુબ્કળ થતી હોય અને વરસાદ પડી ગયો હોય એ પછી બહાર ફરવા જવાની લહેર આવે છે. વિદ્યુતના ઝબકારા દ્વારા ઉત્પન્ન થએલ ઑઝોનને શ્વાસમાં ભરવા જવા માટે એ વખત સુંદર હોય છે. વરસાદ પડી ગયો હોય, સર્વત્ર શાંતિ હોય, પાણીનાં ટીપાં ઝાડપાન ઉપરથી ટપટપ અવાજ કરી રહ્યાં હોય—ત્યારે વાતાવરણમાં જે તાઝગી જણાય છે તેવી બીજે વખતે કદી નથી જણાતી. આનું કારણ ' ઑઝોન ' છે.

જ્યારે જલનું બાષ્પીભવન થાય છે ત્યારે પણ આ વિશુદ્ધ પ્રાણવાયુ (ઑઝોન) ઉત્પન્ન થાય છે. આ જ કારણથી સમુદ્ર પાસેના વાયુમંડલમાં ઑઝોનની અધિક માત્રા ઉત્પન્ન થાય છે. સમુદ્રકિનારાની હવા આથી જ વધુ પ્રાણદાયી—સ્વાસ્થ્યવૃદ્ધિકર મનાય છે. વળી સમુદ્રકિનારે ધૂળનાં રજકણો પણ જૂજજૂજ હોય છે એટલે શ્વાસમાં એ રજકણો પણ ઓછાં જાય છે. આથી જ સમુદ્રકિનારે હવા ખાવા જવાનું પસંદ કરવામાં આવ્યું છે.

કેટલાક માને છે કે ચીડનાં જંગલોમાં પણ આ વાયુ વિશેષ હોય છે. મંભવ છે કે આ જ કારણથી રાજ્યક્ષમા રોગીઓને

બચવા માટે આપણે જેમ અને તેમ ગામ બહાર સ્વચ્છ હવામાં ફરવા જવું જોઈએ. જેટલું વધારે બહાર રહેવાય તેટલું આરોગ્ય અને આયુષ્ય બનને માટે સારું છે.

ફરવા જાઓ ત્યારે કશાનો વિચાર ન કરો. ટદ્દાર, છાતી આગળ કાઢી, દીર્ઘ શ્વાસ લેતા ચાલ્યા જાઓ. ‘હું પ્રાણુપીયૂષ પી રહ્યો છું. આ પ્રાણુ મારા પ્રાણને પોષે.’ એવી ભાવના રાખો. ખીજા કશાનો વિચાર કર્યા વિના, પ્રકૃતિની લીલા નિહાળતા ચાલ્યા જાઓ. દરેક પગલે તમને સ્ફૂર્તિ લાગે તો ચાલ્યા જ કરો ! ઓછામાં ઓછું દોઢ-એ માઈલ તો જરૂર ચાલો. પછી સુરમ્ય જગોમાં ખેતી અનંત આકાશને નિહાળી મન મૂકીને મલકાતા, અણુ-ખોટચા અનિલને ફેક્કસાંમાં ભરીને, પ્રકૃતિમાતાને વંદન કરી ઘર સિધાવજો.

આ જમાના માટે ફરવું નિતાન્ત આવશ્યક છે. જે નહિ ફરશે તે જલદીથી ફારેગ થશે. ફરવાના ફાયદા અનેક છે. ફરવાથી આયુષ્ય વધે છે, બળ વધે છે, મેઘા ખીંચે છે અને પ્રાણુવાયુના સંયોગથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત હોય છે તો કબજિયાત વગેરે નથી હોતાં.

જીવતા સ્વચ્છ હવામાં મદાનગીભરી રમતો રમે, બાળકો હરિયાળાં મેદાનોમાં રમેફૂદે અને બહેનો ઘરનો ખૂણો ત્યજી મલકતી ચાલે બહાર ફરવા જાય—એ ઇચ્છવાયોગ્ય છે. મરણોન્મુખ હિંદીઓએ આજના જીવનવિગ્રહમાં ટકવું હોય તો ફરવા તરફ દુર્લક્ષ્ય કરવા જેવું નથી.

ઘણાં ગામડાંમાં કુંભારની લકીઓ ગામ વચ્ચેવચ્ચ જ હોય છે. પરિણામે આજીવનના લોકોના શ્વાસમાં ઝેરી હવા જાય છે. ગ્રામ-પંચાયતોના સભાસદોએ આ વાત સમજીને યોગ્ય પગલાં લેવાની જરૂર છે.

પ્રકરણ સોળમું

પગરખાં પહેરવાં જોઈએ

चक्षुष्यं स्पर्शनहितं पादयोः व्यसनापहम् ।

बल्यं पराक्रमसुखं वृष्यं पादत्रधारणम् ॥

ચરક. સૂ. સ્થા. અ. ૬—૯૭

અર્થ : પગરખાં પહેરવાથી આંખોને ફાયદો થાય છે (ચક્ષુષ્ય એટલે ચક્ષુ માટે હિતકર.), ચામડીને પણ તેથી રક્ષણ મળે છે, એથી પગને કંઈ ઈજા પહોંચતી નથી, બલપ્રદ છે, પરાક્રમને પોષનાર છે, વૃષ્ય—tonic છે.

સંસ્કૃત શ્લોકમાં ‘પાદત્ર’ શબ્દ છે, એનો અર્થ પગનું રક્ષણ કરનાર એવો થાય છે. ‘પગરખાં’ ગુજરાતી ભાષામાં પ્રચલિત શબ્દ છે અને તે બરાબર ‘પાદત્ર’નોજ સ્વરૂપ છે. પગનું રક્ષણ કરે તે પગરખાં.

હમેશાં પગરખાં પહેરવાં જોઈએ. આંખના રક્ષણ માટે પગરખાં ખાસ પહેરવાં જોઈએ. પગરખાં ન પહેરવાથી પગનાં તળિયાં તપે છે અને તેથી આંખને ઈજા પહોંચે છે.

ચીડનાં જંગલોમાં રહેવાથી લાભ થાય છે. અન્ય સ્થાનો કરતાં પર્વતો ઉપર પણ આ ગેસ (ઓઝોન)ની માત્રા અધિક હોય છે.

ઓઝોનના પ્રભાવથી સકલ દુષ્ટ પદાર્થો અને તેમાંથી નીકળતી દુર્ગંધી જલદી નષ્ટ થાય છે, કારણ કે એનાં અણુઓમાંથી ઓક્સી-જનનું ત્રીજું પરમાણુ અત્યંત વિચ્છિન્ન થઈ પદાર્થ ઉપર આક્રમણ કરે છે. સડતા પદાર્થોમાંથી નીકળતી દુર્ગંધી આનાથી નષ્ટ થાય છે. ઓઝોનમાં એક જાતની વિશિષ્ટ ગંધ પણ હોય છે. આ વિશુદ્ધ વાયુમાં તાઝગી ભરેલી છે.

પ્રકરણ સોળમું

પગરખાં પહેરવાં જોઈએ

चक्षुष्यं स्पर्शनहितं पादयोः व्यसनापहम् ।

बल्यं पराक्रमसुखं वृष्यं पादत्रधारणम् ॥

ચરક. સૂ. સ્થા. અ. ૬—૧૭

અર્થ : પગરખાં પહેરવાથી આંખોને ફાયદો થાય છે (ચક્ષુષ્ય એટલે ચક્ષુ માટે હિતકર.), ચામડીને પણ તેથી રક્ષણ મળે છે, એથી પગને કંઈ ઈજા પહોંચતી નથી, બલપ્રદ છે, પરાક્રમને પોષનાર છે, વૃષ્ય—tonic છે.

સંસ્કૃત શ્લોકમાં ‘પાદત્ર’ શબ્દ છે, એનો અર્થ પગનું રક્ષણ કરનાર એવો થાય છે. ‘પગરખાં’ ગુજરાતી ભાષામાં પ્રચલિત શબ્દ છે અને તે બરાબર ‘પાદત્ર’નોજ સ્વરૂપ છે. પગનું રક્ષણ કરે તે પગરખાં.

હમેશાં પગરખાં પહેરવાં જોઈએ. આંખના રક્ષણ માટે પગરખાં ખાસ પહેરવાં જોઈએ. પગરખાં ન પહેરવાથી પગનાં તળિયાં તપે છે અને તેથી આંખને ઈજા પહોંચે છે.

કેવળ ચક્ષુરક્ષા માટે જ નહિ, પગનાં તળિયાંની સત્તામતી માટે પણ પગરખાં આવશ્યક છે. કાંટો, કાંકરો, ગમે તે વાગે, ઠેસ વાગે અને તેથી ઈન્ન થાય—અંદર ધૂળ પ્રવેશ કરે વખતે ધનુર્વા ધાય—આ બધી ધાસ્તીમાંથી બચવા માટે પગરખાં ખાસ આવશ્યક છે.

કવિઓએ ‘ પાદામ્બુજ,’ ‘ ચરણકમલ ’ અને ‘ પાદારવિંદ ’ શબ્દપ્રયોગોથી પગનું માહાત્મ્ય બરાબર પિછાન્યું છે. કમળ જેવા પગ અર્થાત્ ગુલાબી તળિયાંવાળા પગ હોવા નોંધએ. અત્યારે આવા સુંદર પગનાં દર્શન દોહલ્લાં થઈ પડ્યાં છે. કવિસમ્રાટ રવીન્દ્રનાથ ટાગોરના પગ ખરેખર ‘ ચરણારવિંદ ’ છે. બાકી, મોટે ભાગે તો પગનાં તળિયાંમાં ચીરા, ફાટો પડેલી જ જોવામાં આવે છે. બચપણથી પગની જો બરાબર સંભાળ લેવામાં આવે તો પગ સુંદર રાખી શકાય. પગનાં તળિયાં બરાબર ધોઈને સાફ રાખવાનું આપણામાંના ઘણાખરા સમજતા નથી. પગને તળિયે તેલનું માલીસ કરવાનું આપણને લાન જ નથી. બહાર જઈ આવ્યા બાદ પગને સારી રીતે ધોઈ કાઢવા નોંધએ એ આપણામાંના ઘણા ઓછા જાણે છે. પગને તળિયે તેલનું માલીસ કરવાથી આંખોનું તેજ વધે છે અને પગનાં તળિયાં સરસ ઠીકરા વડે (પાટણમાં પગનાં તળિયાં ઘસીને ધોવા માટે એક જાતનું માટીનું ચકતું વેચાય છે તે સરસ છે.) ઘસીને ધોઈ કાઢતાં આપણે શીખ્યા જ નથી. પરિણામે, આપણા પગ સુંદર નથી એટલું જ નહિ પરંતુ કદરૂપા અને રોગગ્રસ્ત છે.

પગમાં ચીરા પડ્યા હોય અને અંદર ધૂળ ભરાય એટલે ચીરાઓ મોટા થાય છે અને અંદર પાક થાય છે. કેટલાકને તો અંદરથી લોહી પણ વહે છે. કાંઈને કાંટો વાગવાથી દાડણ પીડા ભોગવવી પડે છે. આ ઉપરાંત આજના જમાનામાં જ્યાં ગમે ત્યાં થૂંકવાની સર્વને છૂટ છે એ સમાજમાં ઉઘાડા પગે ચાલવું એ

કોઈ પણ રીતે હિતકર નથી. પતનો રોગ ઉઘાડા પગે ફરનારને વિશેષ લાગુ પડે છે. *

પણ પગરખાં કેવાં પહેરવાં એ પ્રશ્ન અતિ અગત્યનો છે. આપણા દેશમાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનાં પગરખાં પહેરવામાં આવે છે. દક્ષિણી લોકોની ચાંચવાળી સપાટ, પંખખીઓના હલકા જોડા, ચંપલો, ખૂટ. હોલખૂટ, ગામડી જોડા, ગામડી ખૂટ, લાકડાની પાવડીઓ—આમ ભિન્ન ભિન્ન પગરખાંનો વપરાશ જણાય છે. આજકાલ ચંપલો ઠીકઠીક પ્રચલિત થયાં છે એટલે પ્રથમ આપણે એને લઈશું. ચંપલોથી પગ આખો ખુલ્લો રહે છે (ખુટની માફક પગ જકડાયેલો રહેતો નથી) એટલે એ દષ્ટિએ ચંપલો ઠીક છે પરંતુ ચંપલોના વપરાશથી ચાલ ખગડે છે એવો મારો તેમ જ બીજા મિત્રોનો અનુભવ છે. ચંપલ સાથે ચાલવાથી અંગૂઠા ઉપર ઠીકઠીક જોર આવે છે એટલે અંગૂઠા આગળ જોર રાખવું પડે છે એથી ચાલવાની ઢબમાં કંઈક ફેર પડી જાય છે. વળી પાછલા

* આફ્રિકામાં તહીતી નામના ગામમાં ફ્રેંચ સરકારનું ‘રગત-પીતિયા સંસ્થાન’ (Lepre colony) છે. ફ્રેંચ સરકારે એક નાકના રોગોના નિષ્ણાતને લેપ્રસીનાં જંતુની શોધ કરવા માટે ત્યાં મોકલી આપ્યો હતો. તે વિદ્વાન ડોક્ટર કહે છે કે ‘રગતપીત’નાં જંતુ નાકમાં છે. આ રોગ ક્ષયને બરાબર મળતો જ છે. વધુમાં એ વિદ્વાન (Dr. J. M. Le mee) કહે છે કે “Leprosy is probably Communicated to humans through the feet. People who always wear shoes rarely if ever catch it.” રગતપિત અથવા કોઈનો ચેપ હમેશાં પગથી લાગે છે. જે મનુષ્યો હમેશાં જોડા પહેરી ફરે છે તેમને જવલ્લે જ આ દાણુ-રોગ થાય છે.

હિંદમાં પ્રતિવર્ષ પતિયાની સંખ્યા વધતી જાય છે. આવા વખતે જોડા પહેરવા કેટલા લાભદાયી છે એ સૌને સમજશે.

ભાગ ઉછળી ઉછળીને પગ સાથે ટપટપ થાય છે. વળી ચંપલથી ધૂળનું રક્ષણ થતું નથી. શહેરોમાં જ્યાં ડામરની સડકો હોય ત્યાં આગળ ચંપલ પહેરવાં ઠીક પડે છે. જ્યાં ધૂળ ખૂબ હોય છે ત્યાં ચંપલ પહેરવાથી ફાવતું પણ નથી અને હિતકર પણ નથી.

દક્ષિણી સપાટોથી પણ ચાલ બગડે છે અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ તે ' પાદત્ર ' પણ નથી નિવડતી.

ખૂટ પગ સાથે ચસોચસ બેસીને રહે છે એટલે આંગળાં જકડાય છે, બે કે ખૂટથી ચાલવાનું ઠીક સુગમ થઈ પડે છે. ઘોડા ટો—બુટનો આગલો ભાગ પગના પંજા જેવડો પહોળો રખાવવાથી આ મુશ્કેલી દૂર થઈ શકે. બુટનું ચામડું એકદમ મુશાયમ હોવું જોઈએ, નહિ તો બુટથી ફાટલા પડી આવે છે. ખૂટ જરા ખુલ્લતા રખાયા હોય અને આગલો ભાગ પહોળો હોય તો આરોગ્યની તેમ જ સૌંદર્યની દૃષ્ટિએ એ ઠીક છે.

હોલખૂટની આપણા દેશ માટે જરૂર જ નથી. હા, જંગલની મુસાફરીમાં જવું હોય અથવા જ્યાં સાપ ઇત્યાદિનો ડર હોય ત્યાં આવા ખૂટ પગનું રક્ષણ કરે છે. પરંતુ આખો દિવસ હોલખૂટ પહેરી રાખવામાં આરોગ્યને હાનિ છે. રુધિરાભિસરણને અટકાવે છે, પરસેવો અંદર ને અંદર શોષાય છે એટલે પગની ચામડી બગડે છે.

પંજાથી જોડા, ટેનીસ શુઝ—બન્ને સારા છે એમ મને લાગે છે. અત્યારે જાપાની સફેદ કેનવાસના, રબ્બરનાં તળિયાંવાળા ખૂટ આવે છે તે તેમ જ સ્વદેશી બનાવટના રબ્બરના તળિયાવાળા ખૂટ આવે છે તે ઠીક નથી. રબ્બર તાપમાં તુરત જ ગરમ થઈ જાય છે અને તેથી આંખને તુકસાન થાય છે. માટે રબ્બરના તળિયાવાળા ખૂટ કે ચંપલ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ત્યાજ્ય છે.

ગામડાના લોકો ત્રણત્રણ શેરના ભારે જોડા પહેરે છે. આવા ભારે જોડા પહેરવાથી કોઈ પણ જાતનો લાભ નથી. ગામડાના લોકો ભારે જોડાને બહુ ટકાઉ ગણે છે. પરંતુ ટકાવની દૃષ્ટિએ પણ તે ઠીક નથી. કારણ કે મોટી ચામડાના કટકા નાખીનાખીને તળિયાં જડાં બનાવે છે અને તેને લીધે જ ભાર વધે છે અને ચાલતાં ‘ચમચમ’ બોલે છે. વરણાગિયો ગામડીઓ એવા જોડા વખાણે છે. આવા ભારે જોડાથી ગામડાના લોકોની ચાલ ખૂબ જ બગડી ગઈ છે. જોડા મજબૂત અને ટકાઉ ભલે કરાવવામાં આવે, પણ તે હલકા જ હોવા જોઈએ. ત્રણત્રણ શેરના જોડા પહેરીને, તે બોલે જોઈએવાથી આવતી કૃત્રિમતાથી ચાલ કઢંગી-બેડોળ-બની જાય છે. ગામડાના લોકો આવા જ કારણથી ઝડપથી ચાલી પણ શકતા નથી. તેમના પગ પણ રાંટા થઈ ગયેલા જણાય છે.

પગરખાં હલકાં હોવાં જોઈએ, ચાલતી વખતે તેથી કોઈ પણ જાતની ધ્રુજ ન પહોંચવી જોઈએ. અવારનવાર ખૂટ કે ચંપલનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. બહુ ચાલવું હોય ત્યારે ખૂટ અને સહેજ હરવા જવું હોય ત્યારે ચંપલનો વપરાશ સગવડ તેમ જ આરોગ્ય દૃષ્ટિએ સારાં છે.

જોઈએ એડીવાળા ખૂટ જે યુરોપિયન મડો એ અને વાનર-અનુકરણમાં જે અભિમાન લે છે એવી ખારસી સ્ત્રીઓ વાપરે છે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ આ ખૂટ ખરાબમાં ખરાબ છે. એના અતિ વપરાશથી પગના હાડકાંને ધ્રુજ પહોંચ્યાના દાખલા તખીબી દક્ષતરોમાં નોંધાયેલા છે. એડીવાળા ખૂટો પહેરી પોતાને જે સુંદર માનતી હોય એ સ્ત્રીઓને સૌંદર્યની દૃષ્ટિ જ નથી એમ કહેવું જોઈએ. આવા દુષ્ટ ખૂટની બધા આપણી સુધરેલી બહેનોને ન વળગે તો સારું.

પાદુકા—લાકડાની પાવડીઓ તો ઘરમાં જ પહેરાય છે. સ્નાન કર્યા બાદ આવી પાદુકા પહેરીને રસોડામાં જવા માટે કે

ઘરમાં લાદી કે પત્થરની શરદીથી બચવા માટે આ પહેરાય છે આનો ઉપયોગ મર્યાદિત છે.

એક એવો પણ પક્ષ છે જે માને છે કે ખુલ્લે પગે ચાલવાથી આરોગ્યને નુકસાન થતું નથી. સવારમાં આકળ પડતું હોય અને મુલાયમ ધૂળ કે રેતીવાળો રસ્તો હોય ત્યાં અર્ધો-પોણો કલાક ખુલ્લે પગે ચાલવાથી ઠીક છે, પરંતુ આખો દિવસ પગરખાં સિવાય ફરવું એ કોઈ પણ રીતે ઠીક નથી. પગરખાં આરોગ્ય સંરક્ષક છે.

પ્રકરણ સત્તરમું

મદ્યપાન

હું ‘દિનચર્યા’ના પુસ્તકમાં મદ્યપાન વિષે કંઈ પણ લખવાનો ન હતો, પણ એક નૌજવાન, સંસ્કારસંપન્ન, રાજપૂતભાઈ મને એક દિવસ મળ્યા ત્યારે કહેવા લાગ્યા: “તમારી ‘પ્રસ્થાન’માં આવતી લેખમાળા હું ‘ધ્યાનપૂર્વક વાંચુ’ છું. તમે દારૂ વિષે લખવાના છો કે નહિ?” મેં કહ્યું: “દિનચર્યામાં દારૂનો સમાવેશ શી રીતે થઈ શકે? હમેશ કરવાનાં કાર્યો ‘દિનચર્યા’માં આવે. દારૂ વિષે હું લખવાનો નથી.” “તમે ભૂલ કરો છો. રાજપૂતો, ગરાસિયાઓ, પારસીઓ, યુરોપિયનો, ખ્રિસ્તીઓ માટે દારૂ એ હમેશની પેય વસ્તુ છે એટલે જો તમે તે વિષે ન લખો તો ઠીક નહિ. ઘણા ય એમ માની બેઠા છે કે દારૂ ખોરાક જેટલી જ અગત્યની વસ્તુ છે.” આ ભાઈની વાત મારે ગળે ઊતરી અને એટલે જ ‘મદ્યપાન’નું પ્રકરણ લખવા હું પ્રવૃત્ત થયો છું.

વિચક્ષણ મનુષ્યજાતિએ ભાંગ શોધી, ગાંજો શોષ્યો, ચરસ શોધી, કેકેન શોધી, તંબાકુ શોધી, આ અને કોશી શોષ્યાં, અને આ બધી શોધો જાણે અધૂરી કેમ ન હોય એટલે દારૂતાડી પણ શોષ્યાં. આ બધી શોધોથી મનુષ્યોના દિલનો શેતાને પણ ઠીક કમળો લીધો છે. ‘મન્મથને જ મહાપ્રભુ’ માનનારા આજના જમાનામાં આ બધાંનું સમર્થન પણ ઠીકઠીક થઈ રહ્યું છે.

બુદ્ધિવાદના જમાનામાં શેતાનની પૂજામાં જ સભ્યતા અને સંસ્કાર મનાય છે. સભ્ય કહેવાતા કે મનાતા સમાજમાં છયોક દારૂ પિરસાય છે અને જે આચરણ ‘શ્રેષ્ઠો’ કરે તેનું અન્ય જનો પણ અનુકરણ કરે એમાં નવાઈ પણ શી ?

ભયંકર અને ખૂનખાર લડાઈમાં મનુષ્યોનું જેટલું અનિષ્ટ નથી થતું તેથી હબ્બરગણું અનિષ્ટ આ દારૂના વ્યસનથી થઈ રહ્યું છે—થયું છે. પરંતુ મોહમદિરાથી ઉન્મત્ત થયેલ જગત હવે કોઈનું સાંભળવા માગતું નથી, નહિ તો આટઆટલાં મદ્યનિષેધ ઉપર ચોપડાં છપાઈને બહાર પડે, આ દારૂણ બદીના નાશ માટે મહાત્માઓ પ્રતિજ્ઞા લઈ પ્રચાર માટે રાતદિન ધૂમી રહે, છતાં બદી ઘટવાને બદલે વધતી જ જાય છે. હું ધારું છું જગત મદ્ય-વિહોણું ક્યારેય ન હતું અને કદીયે નહિ રહે. પ્રવૃત્તિરેખા મૂતાનામ્-ભૂતમાત્રની એ પ્રવૃત્તિ છે. નિવૃત્તિ એ ‘મહાફલા’ છે એમ જાણવા છતાં શેતાનનો સાથ મુકાતો નથી અને શેતાનનાં ગલગલિયાં સૌને વહાલાં લાગે છે.

દેવો સુરા પીતા, બ્રાહ્મણો સોમરસ પીતા, અત્યારે દારૂ પિવાય છે. મનુષ્યસ્વભાવ ત્રણેય કાલમાં એકસરખો છે તેનું આ સગસ ઉદાહરણ છે. પ્રાચીન કાલમાં મદ્યપાન ખૂબ જ પ્રચલિત હતું અને એથી જ જાતકમાલામાં તેના ઉલ્લેખો મળે છે. ચરક, સુશ્રુત અને વાગ્ભટમાં મદાત્મ્ય (alcoholism) ઉપર મોટા અધ્યાયો લખાયેલા છે. અતિ મદ્ય પીવાથી જે રોગ થાય તેનું નામ મદાત્મ્ય. ચરકસંહિતા(ઈ. સ. પૂ. ૩૦૦)માં મદ્યની સ્તુતિ અને નિંદા બન્નેનો સરસ ચિતાર છે.

વિધિના માત્રયા કાલે હિતૈરનૈઃ યથાવલમ્ ।

પ્રહૃષ્ટો યં પિવેન્મદ્યં તસ્ય સ્યાત્ અમૃતં યથા ॥

વિધિસર, યોગ્ય માત્રાથી—યોગ્ય પ્રમાણમાં, યોગ્ય કાલ જોઈ, હિત અન્નપાન સાથે, યથાશક્તિ જે ઉત્સાહી મનુષ્ય મધપાન કરે છે તેને માટે તો મધ અમૃત જેવું કાર્ય કરે છે.

સુધરેલા સમાજને આ ચિત્ર લાગુ પડે છે.

यथोपेतं पुनर्मद्यं प्रसंगाद्येन पीयते ।

रुक्षव्यायामनित्येन विषवत् याति तस्य तत् ॥

પરંતુ જ્યારે મળે ત્યારે અને જેવો મળી આવે તેવો દારૂ જે મનુષ્યો પીએ છે અને જે હમેશાં તદ્દન લૂખો ખોરાક ખાય છે અને ખેહદ મજૂરી કરે છે તેને માટે તો દારૂ ખરેખર વિષ જેવું કામ કરે છે.

ગરીબ અને અજ્ઞાન લોકો માટે આ ચિત્ર છે.

આપણો દેશ ગરીબ છે. પેટ ભરીને ખાવાનું શું તે ઘણા સંપત્તિ નથી અને રાતદિન મજૂરી કરીને જે થોડાઘણા પૈસા મળવે છે તે પાનભૂમિ (પીકાં)માં જઈ ખર્ચી આવે છે. પરિણામે આ દુષ્ટ મધપાન ગરીબોનું લોહી ચૂસી રહ્યું છે. ગરીબો માટે દારૂનું વ્યસન એ અનિષ્ટ આક્રમ છે.

ચરક કહે છે કે મધ દશ ગુણયુક્ત છે (લઘુ, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, સૂક્ષ્મ, અમ્લ, વ્યવાયી, આશુકારી, રુક્ષ, વિકાશિ અને વિશઃ) અને ઓળ પાણુ દશ ગુણયુક્ત છે (ગુરુ, શીત, મૃદુ, શ્લેક્ષ્ણ, બહુત્વ, મધુર, સ્થિર, પ્રસન્ન, પિચ્છિલ અને સ્નિગ્ધ). અર્થાત્ ઓળના ગુણોથી મધના ગુણો તદ્દન વિપરીત છે. આથી જ મધ સ્વગુણોથી ઓળના ગુણોનો નાશ કરી ઓળને હણે છે. ઓળ હણાતાં તેના આશ્રયે રહેલું સત્ત્વ (અંતઃકરણ) પણ હણાય છે. ઓળનું સ્થાન હૃદય છે. ઓળ હણાતાં હૃદય વિકૃતિને પામે છે

અને હૃદયસ્થ ધાતુઓ પણ વિકાર પામે છે. અર્થાત્ મદ્ય ઓળતો નાશ કરનાર, હૃદયને બગાડનાર અને અન્ય ધાતુઓનો નાશ કરનાર છે.

ચરકે મદની ત્રણ ભૂમિકાઓ વિશદ રીતે વર્ણવી છે. જેમાં દારૂડિયો તદ્દન ભાન ભૂલી જાય છે તે ભૂમિકાને છેલ્લી ભૂમિકા કહેવાય છે. આ ત્રણ ભૂમિકાઓના વર્ણનને અંતે મદ્ય જે ખરાબી કરે છે તેનું સરસ ચિત્ર ચરકે દોર્યું છે.

“આ ભવ અને પરભવમાં જે શ્રેય અને મોક્ષપ્રદ ગણાય છે તે બધાંનો આધાર મનની સમાધિ (મનઃસમાધૌ) ઉપર છે. અર્થાત્ મનની શાંતિમાં જ આ ભવનું સુખ અને પરભવનો મોક્ષ મંભવિત છે. મદ્ય મનમાં મહાન સંક્ષોભ ઉત્પન્ન કરે છે. નદીના કિનારા પર આવેલા એકાદ ઝાડની વંટોળિયા વખતે જેવી સ્થિતિ થાય છે તેવી જ સ્થિતિ મદ્ય પીતાં વેંત મનની થાય છે. રત્નેગુણ અને મોહથી પરાજિત થયેલા પામર મનુષ્યો એ મહાદોષ અને મહાદુઃખરૂપ મદ્યપ્રભંગની અવગણના કરીને તેમાં જ સુખ રહેલું છે એમ માને છે. મદ્યપાનથી તેમની બુદ્ધિ બહાર મારી જાય છે, તેમનું જ્ઞાન નષ્ટ થઈ જાય છે, સાત્ત્વિક ગુણો હણાઈ જાય છે એટલે પછી આ મદાંધો અને મદ્દલાલસુઓ સુખથી વંચિત થઈ જાય છે.

મદ્યે મોહો મયં શોકઃ ક્રોધો મૃત્યુશ્ચ સંશ્રિતઃ ।

સોન્માદમદમૂર્છાઘાઃ સાપસ્મારાપતાનકાઃ ॥

યત્રૈકઃ સ્મૃતિવિભ્રંશઃ તત્રસર્વમસાધુવત્ ।

इत्येवं मद्यदोषज्ञा मद्यं गर्हन्ति यत्नतः ॥

મદ્ય સાથે જ મોહ, ભય, શોક, ક્રોધ અને મૃત્યુ આશ્રિત રહેલાં છે. ઉન્માદ, મદ, મૂર્છા, પ્રલાપ, અપસ્માર (epilepsy)

અને અપતાનક (hystem major) જેવા દારુણ રોગો પણ મધના જ દોસ્તો છે. સ્મૃતિભ્રંશ અને તેમાંથી સત્યાનાશ — આ મધનો જ પરિપાક છે. આથી જ મધના દોષોને જાણનાર પંડિતો, પ્રયત્નપૂર્વક મધની નિંદા કરે છે.

(ચરક. ચિ. સ્થા. અ. ૧૨, શ્લો. ૫૪-૫૫.)

‘ અષ્ટાંગ હૃદય ’ નામના વાગ્ભટના ગ્રંથમાં તો પીકાનું— પાનભૂમિનું—કાવ્યમય ભાષામાં વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે, અને તેમાં અતિ સુંદર, વિલાસથી શોભતી, વિલાસિની સ્ત્રીઓના મૃદુ સ્પર્શથી મધ પીનાર વ્યક્તિને મદવિર્જ્જ્વલ અને ઉન્મત્ત બનાવનાર માદક વાતાવરણનો ચિતાર આપવામાં આવ્યો છે. આ યુગની યુરોપિયન હોટેલોના વિલાસને પણ મહાત કરે એવું ઉદ્દીપક આ પાનસ્થાન વાગ્ભટે ચિતર્યું છે. કાશિદાસના મેઘદૂતમાં અન્નકાની યક્ષસ્ત્રીઓ ઉન્માદક મધ પીતી વર્ણવવામાં આવી છે. રઘુવંશમાં યવનસ્ત્રીઓ સુગંધી ઉગ્ર મધ પીતી વર્ણવવામાં આવી છે અને જાતકમાલાઓમાં મધમાંસના અનેક પ્રસંગો ચિતરવામાં આવેલા છે. ‘ જુદ્ધકાલીન સામાજિક જીવન ’ (Social Life in the Buddhistic Age) અતિ વિલાસી હતું (જુઓ ‘ મોડર્ન રિવ્યુ,’ સપ્ટેમ્બર, ૧૯૨૩).

અને આવા વિલાસી કાલમાં જ પ્રજાનું અજગ્ર અધઃપતન શરૂ થયું અને પરિણામે આપણા દેશમાં પરદેશીઓ પેઢા. મધથી થયેલા સ્મૃતિભ્રંશવશાત્ તેમની સામે થવાની શક્તિ રહી ન હતી અને વિલાસલોલુપ મનુષ્યોએ તેમના પતિત કાલમાં પણ આ બધું ચાલુ જ રાખ્યું. પરિણામે, પ્રજા દિનપરદિન આરિત્રહીન, નિસ્તેજ, નિર્માલ્ય થવા લાગી. અનેક માનસિક રોગોનું મૂળ મધપાનમાં છે તે હવે વિકાસો કહેવા લાગ્યા છે અને ઉન્માદ

(inasntity) વગેરે દારુણ રોગીઓનો પૂર્વધતિહાસ તપાસતાં તેમના પૂર્વજોનું અતિ મદ્યપાન જ એ સ્થિતિ માટે જવાબદાર જણાય છે. ચારિત્ર, બુદ્ધિ, બલ, ઓજ વગેરે ઉપર મદ્યની માઠી અસર થાય છે અને થઈ છે. અને હજી પણ જો આપણે નહિ ચેતીએ તો ભવિષ્યની પ્રજા આપણા ઉપર ફિટકાર વર્ષાવશે.

મદ્યપાનની માઠી અસરો વિષે હમણાં એક સુંદર પુસ્તક “ *Alcohol : Its Effects on Man* ” by Dr. Haven Emersyn, M.D., New York—બહાર પડ્યું છે. આ પુસ્તકનો એક ફકરો ટાંકવાથી દારૂની અસરો કેટલી વ્યાપક અને વિપુલ છે તે ઠીક સમજવામાં આવશે :

“.....that the alcohol is a narcotic which by depressing the higher centres, removes inhibitions, wherein lies one of its great dangers: that it does not increase and sometimes decrease the body's resistance to infection; that its therapeutic usefulness and value are slight; that it impairs reason, will, self-control, judgment, physical skill and endurance; that it is improbable that it has injured, in the long run, the quality of human stock, although its individual effects are often devastating; that it frequently destroys mental stability and commonly lowers longevity and increases mortality; that it constitutes an important community health problem.”*

* *Bombay Chronicle*, Thursday, July 12, 1934.

Teachers' College, Columbia University, 3rd edition, 1928) નો વિદ્વાન અને રસિક લેખક નીચે પ્રમાણે લખે છે:

“parental alcoholism increased the elimination of the weaker members of the progeny, many of them having succumbed before being born. His records also show there is an excessive elimination of the weaker individuals among the grandchildren of alcoholic animals and mostly before birth. In the third filial generation away from the alcoholic treatment the affected germ cells are still being eliminated by early death of the embryo and young individuals but the animals that survive produce offspring that actually average better than control stock.” (P. 211)

આ અભિપ્રાયો એટલા નક્કર છે કે હવે કોઈને બોલવા જેવું રહેતું જ નથી. દારૂ પીનાર દારૂ પીએ છે તે લતને લીધે, નહિ કે તે સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકર છે તે માટે. દારૂ પીધાથી મેલે-રિયા લાગુ નથી પડતો એ વાત ગલત છે. જે માણસ દારૂ પીતો હોય છે તે માણસ માટે ન્યુમોનિયામાંથી બચવાની આશા ઓછી રખાય છે અને શસ્ત્રક્રિયા વખતે દારૂ પીનાર લયજનક છે અર્થાત્ શસ્ત્રક્રિયા વખતે દારૂ પીનારા માટે ધાસ્તી રહે છે.

વશુ માને છે—ડૉક્ટરો ખાસ કરીને—કે દારૂ ઉત્તેજક છે. વિલિયમ મેક ડોગલ (William McDougall) કૃત *An Outline of Abnormal Psychology* નામના બોધક માં ‘ એ એપ્ટર ગ, ડરૂ એન્ડ સ્લીપ ’ એ નામના i એ વિદ્વાન કહે છે જ નહિ.

1926.] એ ઉપર મનનીય પુસ્તક લખ્યું છે. પશુઓ ઉપરના અનેક અખતરાઓના અંતે એ વિદ્વાન કહે છે કે દારૂ એકંદરે race ઉપર—પ્રજા ઉપર—સારી અસર કરનાર છે. દારૂ પીનારની ઓલાદમાં અયોગ્ય પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે, તે જલદી જીવનયુદ્ધમાં ખતમ થઈ જાય છે, પરંતુ ત્રીજી પેઢીએ જે પ્રજા એ સંહારમાંથી બચે છે તે દારૂ ન પીનારની પ્રજા કરતાં વધુ બલવાન, સાહસિક અને દીર્ઘાયુષી થાય છે. પર્લનો અભિપ્રાય નીચે ટાંકવામાં આવ્યો છે:

“Experiments by various workers on such different forms of life as guinea pigs, fowls, rats, mice, rabbits, frogs and insects agree in showing a beneficial effect of alcohol upon the race. This beneficial effect appears to be produced chiefly as result of the remarkably sharp and precise selective action of this agent upon germ cells and developing embryos, killing off the weak and defective and leaving the strong and sound to survive and perpetuate the race”

(*Alcohol and Longevity*, P. 227)

સ્ટોકોડ્ નામના વિદ્વાને (*Journal American Medical Association*, May 3, 1924.) ‘ આલ્કોહોલ એન્ડ ધ જર્મપ્લાઝમ ’ ઉપર મનનીય લેખ લખ્યો છે. પર્લ અને સ્ટોકોડ્ બન્નેના અખતરાઓનો સંદર્ભ ખેંચતાં ‘ પર્સનલ હાઈજિન એપ્લાઈડ ’ (*Personal Hygiene applied*, by Jesse Feiring Williams, A. B., M. D., Prof. Physical Education,

Teachers' College, Columbia University, 3rd edition, 1928) નો વિદ્વાન અને રસિક લેખક નીચે પ્રમાણે લખે છે:

“parental alcoholism increased the elimination of the weaker members of the progeny, many of them having succumbed before being born. His records also show there is an excessive elimination of the weaker individuals among the grandchildren of alcoholic animals and mostly before birth. In the third filial generation away from the alcoholic treatment the affected germ cells are still being eliminated by early death of the embryo and young individuals but the animals that survive produce offspring that actually average better than control stock.” (P. 211)

આ અભિપ્રાયો એટલા નક્કર છે કે હવે કોઈને બોલવા જેવું રહેતું જ નથી. દારૂ પીનાર દારૂ પીએ છે તે લતને લીધે, નહિ કે તે સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકર છે તે માટે. દારૂ પીધાથી મેન્દ્રિયા લાગુ નથી પડતો એ વાત ગલત છે. જે માણસ દારૂ પીતો હોય છે તે માણસ માટે ન્યુમોનિયામાંથી બચવાની આશા બોલી રખાય છે અને શસ્ત્રક્રિયા વખતે દારૂ પીનાર ભયજનક છે અર્થાત્ શસ્ત્રક્રિયા વખતે દારૂ પીનારા માટે ધાસ્તી રહે છે.

ધણા માને છે—ડોક્ટરો ખાસ કરીને—કે દારૂ ઉત્તેજક છે. વિલિયમ મેક ડોગલ (William McDougall) દ્વારા *An Outline of Abnormal Psychology* નામના બોધક પુસ્તકમાં ‘ એ એપ્ટર ઓન ફીટીંગ, ડ્રૂઝ એન્ડ સ્લીપ ’ એ નામના પ્રકરણમાં એ વિદ્વાન કહે છે કે દારૂ ઉત્તેજક છે જ નહિ.

“ In a vague way both alcohol and coffee have been regarded as stimulants, but the truth about alcohol is that it is not a stimulant. The pseudo stimulating effects of alcohol are of three kinds. It dilates the peripheral arterioles, especially those in the skin. It weakens or removes our normal inhibitory control of our lower functions. It is an easily assimilated food, though one of no great value.”

(P. 66-67)

દારૂ પીનારા જે એમ માનતા હોય કે દારૂ ઉત્તેજક છે અને ખાવાનું પચાવનાર છે તો તે ભૂલ કરે છે. દારૂ ચારિત્ર્યને, સંયમને અને સ્વાસ્થ્યને હાનિકર્તા છે માટે કોઈએ એ દુષ્ટ રાક્ષસ પાસે જવું નહિ. એક વખત ભૂલેચૂકે ગયો કે તે મર્યો જ સમજવો.

રાજમહારાજ અને અઢળક ધનમાં આજોટતા શ્રીમંતો જે વિધિસર, માત્રાસર, કાલબલ, વ્યાધિ અને જાત વગેરેનો વિચાર કરી પીતા હોય તો તેમને માટે તે કદાચ નુકસાનકર્તા નહિ હોય, પરંતુ ગરીબો માટે દારૂ જેવી ખીજ ખરાબ લત એકે ય નથી. દારૂ સાથે વ્યભિચારવૃત્તિ આવે છે. ભવિષ્યની પ્રજા ઉપર દારૂની સૂક્ષ્મ અસર થાય છે. આ ગરીબ દેશ ખાતર, તમારા ભલા ખાતર, તમારા બાલબચ્ચાંના ભલા ખાતર અને તમારા ધર્મ ખાતર દારૂનો ત્યાગ કરો, ત્યાગ કરો.

તાડી

ધણા એમ માને છે કે તાડી દારૂ કરતાં ઓછી નુકસાનકર્તા છે. તાડી ઔષધ તરીકે સારી ચીજ છે. પણ તેમાં પણ માદક ગુણ છે એટલે દરેક માદક દ્રવ્ય જેમ બુદ્ધિનો લોપ કરે છે તેમ

તાડી પણ મોટા પ્રમાણમાં પીવામાં આવે છે તો બુદ્ધિભ્રંશ કરીને મનુષ્યને બેલાન બનાવે છે.

કેટલાક કહે છે કે તાડીમાં વિટામિન્સ છે એટલે તેનો તો ખોરાકની જેમ હમેશ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો સારું. પરંતુ તાડીમાં લલે વિટામિન્સ હોય પણ તેટલા કારણથી તે પીવી નોઈએ એમ ઠરતું નથી. હિંદુસ્તાનના ખોરાકમાં જાણેઅજાણે પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામિન્સ મળી જ રહે છે એમ તજજ્ઞો માને છે.

છેલ્લાં થોડાં વર્ષો પહેલાં આપણે જે મધનિષેધની ચળવળ ઉપાડી હતી તે વખતે ઘણાં એંગ્લો ઇન્ડિયન છાપાંઓએ ખૂમરાણુ મચાવ્યું હતું કે તાડીમાં વિટામિન્સ છે, તાડીમાં ખાદ્યતત્ત્વો છે; એટલે હિંદ જેવા ગરીબ દેશ માટે તાડી સારી ચીજ છે. આ ઉપરથી શ્રી. રાજગોપાલાચાર્યે લેફ્ટે.-કર્નલ રોયર્ટ મેકકેરિસનને લખી પુછાવ્યું હતું કે શું તાડીથી હિંદજનોને ફાયદો થાય એમ છે? પણ તેઓ તે વખતે વિજ્ઞાયત ગયેલા હોવાથી તેમના પત્રનો જવાબ કલકત્તાથી સ્કૂલ ઓફ ટ્રોપિકલ મેડિસિનના કર્નલ આર. એન. ચોપ્રાએ (જે પોતાની અનેક જાતની શોધો માટે વિખ્યાત છે) લખી જણાવ્યું: “તાડીમાં જીવનપોષક તત્ત્વો—પ્રજીવનક—હશે તેની ના નથી. તાડીમાં આલ્કાહોલ હોય છે તેથી પ્રજીવનક મટી જતાં નથી. પણ તાડીમાં વિટામિન્સ છે તે કારણે તેની લલામણુ થઈ શકે એમ પણ નથી. કારણ તાડીના અવગુણો એટલા બધા છે કે તેમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વોને તે વટાવી દે છે. ઘણી શાક-લાજીઓમાં વિટામિન હોય છે પણ તે બધી સ્વીકાર્ય નથી. મારો દશ વર્ષનો અનુભવ કહે છે કે સામાન્ય હિંદીને પોતાના સામાન્ય રોજિંદા ખોરાકમાંથી શરીરપૂરતું પ્રજીવનક મળી રહે છે, અને તંદુરસ્તી જળવાઈ રહેવા તેટલું પૂરતું છે. ખરું કહું

તો વિટામિન વિષે આજે એક વાયરો ચાલ્યો છે. વિટામિનની લાંબી લાંબી વાતો કરનારમાંના ઘણા તો એ શી વસ્તુ છે તે જ જાણતા નથી.”*

આ પીઠ વિદ્વાનનાં વચનો સૌ યાદ રાખી તાડીની બહાથી બચે એ જ પ્રાર્થના.

* શ્રી ગુજરાત પ્રાંતિક સમિતિ તરફથી ‘સ્વદેશી અને બહિષ્કાર’ નામનું એક સાપ્તાહિક પત્ર ગયા રાષ્ટ્રયુદ્ધ વખતે પ્રસિદ્ધ થવું હતું તેમાંથી (પુ. ૧, અંક ૨૨) આ લખાણ લેવાયેલું છે.

પ્રકરણ અઢારમું

અફીણ

અફીણ તન, મન અને ધનનો નાશ કરનાર ચીજ છે. પ્રાચીન વખતમાં અફીણ હિંદમાં ન હતું. ઘણું કરીને બારમી સદી પછીથી તે હિંદમાં આવ્યું છે અને મુગલોના વખતે તે ખૂબ જ પ્રસિદ્ધિમાં આવ્યું જણાય છે કેટલાંયે કુટુંબો આ ભુરી લતમાં ફસાઇને પાયમાલ થયાં છે, કેટલાંયે ગિરાસો અફીણમાં ફૂલ થઈ ગયા છે અને કેટલાંયે કેળના ગર્ભ જેવાં કૂમળાં બચ્ચાં એનાથી મરણશરણ થયાં હશે યા કાયમ માટે નાલાયક થઈ ગયાં હશે તેની ગણતરી તો બ્યારે થાય ત્યારે ખરી.

અફીણ ઝેર છે, જ્ઞાનતાંતુઓને બગાડનાર છે, યાદદાસ્ત કમી કરનાર છે, સત્ત્વગુણનો નાશ કરી તમસની સ્થાપના કરનાર છે. અફીણે હિંદુસ્તાનની બેહદ પાયમાલી કરી છે. બ્રિટિશ રાજ્ય-અમલમાં પણ હિંદુસ્તાનનું અફીણ ઘટયું નથી પણ વધ્યું છે.

સી. એફ. એન્ડ્ર્યુઝ એક વખતે લંડનમાં ડાવર્સ પાઉઝર (જેમાં અફીણ આવે છે)ની ટીકડીઓ લેવા કેમિસ્ટની દુકાને ગયા હતા. એ ટીકડીઓમાં $\frac{1}{20}$ ગ્રેન અફીણ આવતું હોવાથી

દુકાનદારે તે ગોળીઓ ડોક્ટરના સર્ટિફિકેટ વિના આપવા સાફ ના પાડી. પરિણામે એન્ડ્ર્યુઝ ડોક્ટર પાસે ગયા, સર્ટિફિકેટ લઈ આવ્યા અને ત્યાર પછી જ તેમને ટીકડી મળી શકી. પેલું સર્ટિફિકેટ દુકાનદારે લઈ લીધું અને કહ્યું: “તમારે ફરીથી આ ટીકડીઓ જોઈએ તો ફરીથી આવું સર્ટિફિકેટ લાવવું પડશે. આ તો મારી ફાઇલમાં રહેશે.”

ઈંગ્લંડમાં પ્રથમ આ જાતની ગંધી ન હતી અને તેથી જ અંગ્રેજ કવિ કોલેરીજે અરીણુ ખાઈને પોતાનું કવિજીવન ધૂળમાં મિલાવ્યું. પરંતુ હવે તો ‘ડેન્જરસ ડ્રૂઝ એક્ટ’ પ્રમાણે તો એક ગ્રેન જેટલું અરીણુ પણ એમનેએમ ન મળી શકે એવો પ્રબંધ ઈંગ્લંડમાં થયો છે.

હિંદુસ્તાનમાં રહેતી એક અંગ્રેજ અમલદારની પત્નીને પોતાની આયાતી સગાહથી અરીણુ ખાવાની ટેવ પડી ગઈ હતી. તે બાઈ જ્યારે ઈંગ્લંડ ગઈ ત્યારે અરીણુ તો મળે નહિ એટલે એસ્પિરીન લેવા માંડ્યું. પરિણામે એસ્પિરીનના ‘ઓવરડોઝ’થી તે બાઈ મરણુ પામી.

સિંગાપુરના એક ચીના ખલાસીને અરીણુ ખાવાની અને પીવાની ટેવ હતી. સિંગાપુરમાં તે કાંઈ પણ બ્રિટિશ દુકાનેથી ‘ગવર્મેન્ટ મોનોપોલી. ઓપિયમ’ આવા લેખલવાળું અફીણું પડીકું લઈ આવે અને ખાઈ લે. આ જ ખલાસી જ્યારે ઈંગ્લંડ ગયો અને લીવરપુલમાં એક દુકાનેથી અફીણુ લેવા ગયો ત્યારે પોલીસે તે દુકાનનો કબજો લીધો: દુકાનદારને ૧૦ વર્ષની અને ખલાસીને ૧૮ માસની સજા કરવામાં આવી હતી.

હિંદુસ્તાનમાં જો આ જાતની ગંધી હોત તો લોકોનું કલ્યાણ થાત. પરંતુ આપણા કમનસીબે પરદેશી રાજ્યકર્તાઓના હૈયામાં આપણે માંટે હિત નથી, ધનલોભી રાજ્ય અફીણુમાંથી મોટી

આમદાની કરવા તરફ જ લક્ષ્ય આપે છે. આથી જ હિંદુસ્તાનમાં હરકાષ્ટ માણસ સહેલાઈથી અફીણ ખરીદી શકે છે.

‘લિગ ઓફ નેશન્સ’ના ધોરણ પ્રમાણે હિંદમાં દર દશ હજાર મનુષ્યો દીક ૬ શેર અફીણ ઠેરવવામાં આવ્યું છે. આ ૬ શેરમાં દવા માટે તેમ જ વેટરનરી (ઢોરની દવા) કામ માટે જેટલું અફીણ નોંધાયે તેનો પણ સમાવેશ થાય છે; પરંતુ સી. એફ. એન્ડ્ર્યુઝ કહે છે કે હિંદમાં દર દશહજારે ૬ શેર નહિ પણ ૧૨ શેર અફીણ વપરાય છે—લિગ ઓફ નેશન્સના ધોરણથી ખમણું !

આસામના કેટલાક જિલ્લાઓમાં દર દશ હજારે ૧૭૩, ૧૮૯, ૨૩૭ શેર જેટલું અફીણ વપરાય છે ! આખા આસામની સરેરાશ દર દશ હજારે ૫૨ શેરની છે. ખુદ આસામની આસામી પ્રજાની જ નો ગણતરી કરીએ તો દર દશ હજારે ૧૫૦ શેર જેટલી રાશ આવે છે !

પંજાબ અને દિલ્હી તરફ પણ અફીણનો ખૂબ વપરાશ છે. મુગલોના વખતથી પડેલી આ ખૂરી લત તેઓ હજી તજી શકતા નથી.

સિંધમાં દર દશ હજારે ૫૦ શેર અફીણ ખવાય છે.

આપણા ગૂજરાતમાં દર દશ હજારે ૬૦ શેર અફીણ ખવાય છે. મુંબઈ પ્રિલાકમાં દર દશ હજારે ૨૨ શેર અફીણ ખવાય છે.

કલકત્તામાં દર દશ હજારે ૧૪૪ શેર—લિગ ઓફ નેશન્સના ધોરણથી ખાસું છ ગણું—અફીણ વપરાય છે.

આસામની હાલની કંગાલિયત અફીણને આભારી છે. જે આસામીઓએ મીરજુમલાના બળવાન સૈન્યને હાંકી કાઢ્યું હતું

તે જ આસામીઓને હાલ પૂર્વબંગાલામાંથી આવતા મુસલમાન મજૂરો—જેઓ અફીણ ખાતા નથી—હાંકી કાઢે છે.*

ઇંગ્લંડ જેવી સખત બંધી જ્યાં સુધી હિંદમાં નહિ થાય ત્યાં સુધી અફીણનો વપરાશ હિંદમાં ઓછો નહિ થાય. અફીણનું સમર્થન દોષથી થઇ શકે એમ નથી. અફીણ ઝેર છે, શરીરના સાંધાઓને ઢીલું બનાવનાર છે, જ્ઞાનનો લોપ કરનાર છે, ઇદ્રિયોને શિથિલ બનાવનાર છે, શરીરને સૂકવી નાખનાર છે, પુરુષાત્તન ઓછું કરનાર છે. વધુ શું, અફીણ ધીમું મૃત્યુ જ છે. એ શયતાન પાસે જે ગયો તે મર્યો જ સમજો.

* *India's Physical Weakness : Its Cause and Cure* by C. F. Andrews.

‘ *People* August 9, 1924— ઉપરથી ઉપયુક્ત હકીકત લેવામાં આવી છે.

પ્રકરણ ઓગણીસમું

આંખની સંભાળ

ચક્ષુરક્ષાયાં સર્વકાલં મનુષ્યૈ-
ર્યત્નઃ કર્તવ્યો જીવિતે યાવદિચ્છા ।
વ્યર્થો લોકોઽયં તુલ્યરાત્રિંદિવાનાં
પુંસામંધાનાં વિદ્યમાનેઽપિ વિત્તે ॥

(વાગ્મટ)

[પ્રત્યેક મનુષ્યે આંખની રક્ષા માટે અહર્નિશ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. કારણ કે આંખ વિના આ સારો યે સંસાર વ્યર્થ છે, આંખ વિનાના મનુષ્યને રાત્રિ અને દિવસ સરખાં જ છે. ગમે તેટલો પૈસો કાં ન હોય પણ જો આંખ આંધળી હોય તો તે પૈસાનું શું પ્રયોજન?]

હિંદુસ્તાનમાં પંદરલાખ તદ્દન આંધળા મનુષ્યો છે અને પિસ્તાલીસ લાખ મનુષ્યોની આંખો ઓછીવત્તી બગડેલી છે એમ આંકડાશાસ્ત્રીઓ કહે છે. બિહાર અને ઓરિસ્સામાં દર એક લાખ મનુષ્યોમાં ૮૩ મનુષ્યો આંધળા છે. મોતિયા (cataract) ના દરદીઓ હિંદુસ્તાનમાં ઘણા છે. યુરોપ અમેરિકાના નિષ્ણાત નેત્ર વૈદોને મોતિયાના જેટલા કેસો નથી મળતા તેથી અનેકગણા

દરદીએા અત્રેના આંખના ડોકટરેને મળે છે. આ સંખ્યા દિનપરદિન હજી વધતી જ જાય છે.

આંખ બગડવાનાં અનેક કારણો છે: અજ્ઞાન અને ગરીબાઈ એ બે મુખ્ય કારણો છે. જ્ઞાનપ્રચારનો અભાવ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ચિકિત્સક અને સ્વાસ્થ્યનિરીક્ષકોએ આ દિશામાં કંઈ પણ નથી કર્યું. મ્યુનિસિપાલિટી અને જલ્લા લોકલ બોર્ડો ધારે તો આ દિશામાં—જ્ઞાનપ્રચારના કાર્યમાં—ખૂબ જ કરી શકે. આંખની સંભાળ માટે શું શું આવશ્યક છે તે બે લોકો જાણતા હોય તો અંધાપાના ઘણા કેસો ઓછા થાય. અમદાવાદ કે મુંબઈ જેવાં મોટાં શહેરોમાં એકાદ પ્રચંડ સ્તંભ ઉપર આંખની સંભાળ માટે પાળવાના નિયમો લખાયેલા હોય તો સર્વસાધારણ સમાજ પણ તે જાણી શકે. પ્રાચીન સમયમાં જેમ અશોકે શિક્ષાલેખો ઉપર સૂત્રો કાતરાવીને પ્રજાને ઠીકઠીક જાગૃત રાખી હતી તેમ આ જમાનામાં પણ કરવાની ખાસ જરૂર છે. મહાપુરુષોનાં આવડાં મૂકવા કરતાં આવા સ્વાસ્થ્ય-જ્ઞાનસ્તંભો પ્રજા માટે વિશેષ ઉપકારક થઈ પડે એમ હું માનું છું.

વૃન્દનામના પ્રાચીન ગ્રંથકારે પોતાના ‘સિદ્ધયોગ’ નામના ગ્રંથમાં નેત્રના રોગોના પ્રકરણમાં આવા એક સ્તંભનો ઉલ્લેખ કરેલો છે. આંખ આવી હોય ત્યારે શું કરવું એ માટે સાધારણ જનતા માટે એ સ્તંભ ઉપર દવાઓ લખેલી હતી. સિદ્ધ નાગાર્જુને પાટલિપુત્રના ચોકમાં આવો એક સ્તંભ ખડો કરાવ્યો હતો. આ દવાની બનાવટ નાગાર્જુનના નામથી નાગાર્જુનવર્તિ નામથી ઓળખાય છે.

द्रव्याणि एतानि संचूर्ण्य वर्तिः कार्या नमोम्बुना ।

नागार्जुनेन लिखिता स्तम्भे पाटलिपुत्रके ॥

(સિદ્ધયોગ અ. ૬૧)

આંખના સાધારણ રોગોમાં આ ખનાવટ કામ કરતી હોવાથી આવી રીતે તેની જાહેરાત કરવામાં આવી હતી. હું ધારું છું આ નૂતન યોજનાનો આ જમાનામાં પણ અમલ થાય તો લાખો પુસ્તકોથી જે જ્ઞાનનો ફેલાવો નથી થતો તે આવા એકાદ સ્તંભથી સહેલાઈથી થઈ શકશે.

આયુર્વેદના આચાર્યોએ આંખ જેવા અમૂલ્ય અંગની રક્ષા માટે અંજનવિધિને દિનચર્યામાં સ્થાન આપેલું છે. આંખમાં સુરમો હમેશાં આંજવો જ જોઈએ એમ તેમણે ભારપૂર્વક કહ્યું છે. સુરમાની અનેક ખનાવટો છે: વૈદ્ય, મુક્તા, સ્ફટિક, પ્રવાલ, શંખભસ્મ, સુવર્ણ ચાંદી. તાત્ર વગેરે કીમતી દ્રવ્યોનો પણ સુરમામાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. સાદો સુરમો (સોતાંજન-અજરમાં સુરમાના ગાંગડા વેચાતા મળે છે) બહુ સારી રીતે ગુલાબજળમાં ઘૂંટીને અંજનકાર્યમાં લઈ શકાય છે. ચરક કહે છે:

યથાહિ કનકાદિનાં મળીનાં વિવિધાત્મનામ્
ઘૌતાનાં નિર્મલ શુદ્ધિઃ તૈલચૈલકચાદિભિઃ ।
एवं नेत्रेषु मर्त्यानामञ्जनाश्च्योतनादिभिઃ ।
દષ્ટિં નિરાકુલ ભાતિ નિર્મલે નભસીન્દુવત્ ॥

(ચ. સૂ. અ. ૬)

અર્થ: જેમ સુવર્ણ, ચાંદી, મણિ વગેરેનાં આભૂષણોને તેલ, વસ્ત્રનો કકડો વગેરેથી ધોઈ, ધૂધીને સાફ રખાય છે તેમ મનુષ્યોની દષ્ટિ પણ અંજન અને આશ્ચ્યોતન (આંખમાં દવાનાં કે શુદ્ધ જલનાં ટીપાં નાખવાં) વગેરે ક્રિયાઓથી સ્વચ્છ રખાય છે. નિર્મલ નભમાં જેમ ચંદ્ર શોભે છે તેમ અંજનથી શુદ્ધ થયેલી દષ્ટિ પણ શોભે છે. (ચરક)

સુરમો હમેશાં આંખમાં આંજવાથી દાહ, કંઠૂ (ખૂજલી) અને મલનો નાશ થાય છે, આંખમાં જે ચીકણો સ્વાવ (કલેદ) આવે છે તે તથા આંખની વેદનાને દૂર કરે છે, આંખનું 'સૌંદર્ય' વધે છે અને પવન તથા તડકો આંખ સહન કરી શકે છે. સુરમાનું અંજન દષ્ટિને સુંદર, ઉજ્જવલ અને વિષદ બનાવે છે. આટલા માટે જ રાત્રિના વખતે નેત્રના રોગોને હરનાર તથા થતા અટકાવનાર તથા કફને હરનાર એવું અંજન આંખે આંજવું હિતાવહ છે.

(સુશ્રુત ત્રિ. સ્થા. અ. ૨૪)

પરંતુ અંજન કદી દિવસે આંજવું ન જોઈએ, ફક્ત રાત્રિના વખતે જ આંજવું જોઈએ. ચરક કહે છે કે ' ચિરેકદુર્બલા દષ્ટિઃ આદિત્યં પ્રાપ્ય સીદતિ ' સૂર્યના પ્રકાશ વખતે આંખો સ્વાભાવિક રીતે જ વિરેક-દુર્બલ થયેલી હોય છે એટલે તે વખતે તીક્ષ્ણ અંજન આંખો માટે અહિતકર થઈ પડે છે. માટે સુરમા જેવું તીક્ષ્ણ અંજન કે તીક્ષ્ણ (લાગે એવી) દવાઓનો દિવસે કદી ઉપયોગ ન કરવો. સુરમો (અંજન) હમેશાં રાત્રે જ આંજવો જોઈએ.

આ સિવાય આયુર્વેદમાં નીચેની સૂચનાઓ નેત્રરક્ષા માટે આપવામાં આવેલી છે:

- ૧ સવાર, બપોર અને સાંજ સ્વચ્છ શીતલ જલથી આંખો ઉપર છાલકો મારવી. આ વખતે મોંમાં પાણીનો ડોગળો ભરવો અને પછી છાલકો મારવી. *

* શીતામ્બુપૂરિતમુખઃ પ્રતિવાસરં યઃ કાલત્રયેડપિ નયનં દ્વિતયં જલેન ।
આસિચતિ ધ્રુવમસૌ ન કદાચિદાક્ષિરોગવ્યથાવીધુરતાં ભજતે મનુષ્યઃ ॥

(રાજમાર્તણ્ડ)

૨ હમેશ સવારમાં વહેલા ઊઠી ઉપ:પાન (નાકથી પાણી પીવું) કરવું. નાકથી પાણી પીવાની નિયમિત ટેવથી આ લેખકનાં ચક્ષુમાં દૂર થયાં છે અને એ પછી આંખો બગડી નથી. કબજિયાત પણ દૂર થાય છે એ વધુ ફાયદો.

૩ સિનેમા જેવાં હાલતાંચાલતાં દ્રશ્યો કદીએ એકીટસે બહુ વાર સુધી ન જોવાં. અપ્રિય અને મલિન વસ્તુઓ સામે એકીટસે ન જોવું. ઊગતા કે આથમતા સૂર્ય સામું કદી ન જોવું. અતિ તેજસ્વી પદાર્થો સામે સતત જોયા ન કરવું.

(અષ્ટાંગ સંગ્રહ સૂ. અ. ૩)

૪ માથા ઉપર બહુ ભાર ઉપાડવાથી દષ્ટિ બગડે છે.

ન ભારં શિરસા વહેત્ । (વાગ્મટ)

૫ મનુ ભગવાન કહે છે કે અશ્વ ઉપર, હાથી ઉપર, વૃક્ષ ઉપર, નાવડીમાં, ઊંટ ઉપર કે દોડતાં વાહન ઉપર બેસી કદી વાંચવું નહિ. * મનુ ભગવાનના જમાનામાં રેલવે ન હતી એટલે તેનો ઉલ્લેખ નથી. આ જમાનામાં રેલવેમાં બેસીને છાપાં કે પુસ્તક વાંચવાની ફેશન થઈ પડી છે. આંખની કાળજી રાખનારાઓએ કદી દોડતી ગાડીમાં વાંચવું નહિ. મોટરમાં પણ ન વાંચવું જોઈએ. એથી આંખો બગડે છે.

૬ બહુ ઝીણા અક્ષરોવાળાં પુસ્તકો ન વાંચવાં જોઈએ સંખ્યા-કાલ વખતે કદી ન વાંચવું.

* નાર્ઘીયાદશ્વમાલુદો ન વૃક્ષં ન ચ હસ્તિનમ્ ।

ન નાવં ન ચરં નોષ્ટ્રં નેરિણત્થો ન યાનગઃ ॥

(મનુ)

- ૭ પગનાં તળિયાંમાં હમેશાં તેલનું માલિસ કરવું. માથામાંથી નીકળેલી બે શિરાઓ ઠેક પગનાં તળિયાં સુધી ગયેલી હોય છે. પગનાં તળિયાં ઉપર માલિસ કરવાથી આ નસો ઉપર શામક અસર થાય છે અને તેનાથી આંખોને ફાયદો પહોંચે છે. (વાગ્લટ)
- ૮ બહુ તપેલી જમીન ઉપર ઉઘાડા પગે ચાલવાથી આંખોને નુકસાન પહોંચે છે. રજ્જરનાં તળિયાંવાળા બુટ પણ ખરાબ છે.
- ૯ અતિમૈથુનથી આંખનું તેજ ઘટે છે. આંખના રોગીઓ માટે આયુર્વેદ મૈથુનત્યાગ સૂચવે છે.
- ૧૦ ભોજનની અસર આંખો ઉપર થાય છે. વિટામિન ' એ ' જો ખોરાકમાં ન હોય તો આંખોનું નૂર ઘટે છે એમ આધુનિકોએ પુરવાર કર્યું છે. યકૃત (લીવર)માં વિટામિન ' એ ' પ્રચૂર પ્રમાણમાં છે એટલે આજકાલ એ ખૂબ વપરાય છે. રતાંધળાપણા માટે કાળજી ખાવાનો ઉપદેશ કરનાર પહેલવહેલા આર્યો જ છે. ઘોનું કાળજી, બકરીનું કાળજી અને કોઈ પણ પ્રાણીનાં બરોળ કે કાળજી ખાવાથી નિઃસંશય રતાંધળાપણું મટે છે એ વાત સુશ્રુત પોકારીને કહી છે. વિટામિન ' એ ' ઘીમાંથી આપણને મળી શકે છે એટલે આંખના રોગીએ અથવા દુર્ગંધ આંખવાળાઓએ અથવા આંખની કાળજી રાખનારાઓએ ઘીનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. આયુર્વેદમાં ' ત્રિફલા-ધૂત 'ની ખ્યાતિ ઘણી છે. ત્રિફલાથી પકાવી લીધેલું ઘી ખાવાથી આંખની કાંતિ વધે છે, એટલું જ નહિ ' પુરાણ-ધૂત '—પચીસપચીસ વર્ષનું જૂનું ઘી—ખાવામાં, નસ્યમાં, અંજનમાં લેવાથી આંખો સારી રહે છે એમ સુશ્રુત વગેરેએ કહ્યું છે.

૧૧

सर्वदा च निषेवेत स्वस्थोऽपि नयनप्रियः ।

पुराणयव गोवूमशालिषष्टिककोद्रज्ञान् ॥

मुद्गादीन् कफपित्तत्रान् भूरि सर्पिः परिप्लुतान् ।

शाकं चैवंविधं मांसं जांगलं दाडिमं सिताम् ॥

આંખોની કિંમત જે સમજે છે તેણે હમેશાં એકાદ વર્ષના જૂના જવ, ઘઉં, શાકી ચોખા અને મગ વગેરે ખાદ્યપદાર્થો સારી રીતે ઘી મેળવીને ખાવા (પ્રમૂતસર્પિઃ). કફ અને પિત્તને હણે એવા ભોજ્યપદાર્થો ખાવા. આવી જ જાતનાં શાક (એટલે વિટામિન 'એ' વાળાં અને કફપિત્તને હણનારાં. તાંદુલજો, મેથી, પાલખ, ચૂકા, ચંદનગટવા વગેરે ભાજીઓ 'એ' વિટામિનથી ભરપૂર છે માટે તે ખૂબ ખાવી હિતાવહ છે.) અને જાંગલ માંસ ખાવાં. દાડિમ અને સાકર ખાવાં. (દોડીની ભાજી ખાવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.)

૧૨

આયુર્વેદના આચાર્યોએ આંખો માટે ત્રિક્ષણને ઉત્તમ ગણી છે. પરંતુ ત્રિક્ષણ ઉત્તમોત્તમ દ્રવ્યોમાંથી બનાવેલી હોવી જોઈએ. સારી એકથી બે તોલા વજનની હરડેની છાલ લેવી. સારાં પરિપુષ્ટ બેઢાંને લાવીને ઘરમાં સૂકવી, પછી તેની છાલ લેવી. સારાં મોટાં આંખળાં લઈ, તેને કાપી, છાલ ઉખેડી લઈ ઘરમાં—છાયામાં—સૂકવવાં. આવી રીતે તાજાં સારાં દ્રવ્યો જો લેવામાં આવ્યાં હશે તો ત્રિક્ષણ સારો ફાયદો જરૂર કરશે એમ હું માનું છું. હમેશાં સવારસાંજ પાવલી પાવલીભાર ત્રિક્ષણનું દૂધ સાથે સેવન કરવાથી આંખનો દાહ, રતાશ વગેરે ઓછું થઈ જાય છે. ત્રિક્ષણ રસાયન છે, ઝાડોપેશાય પણ સાફ લાવે છે એટલે જીવન-વિનિમયક્રિયાને સુધારીવધારીને આયુષ્ય વધારનાર છે.

ત્રિક્ષાના પાણીની આંખ ઉપર છાલકો મારવાથી આંખોને કાયદો થાય છે.

૧૩ વાગ્લટ ચક્ષુરક્ષા માટે નીચેના ઉપાયો સૂચવે છે :

હમેશાં ત્રિક્ષાનું સેવન કરવું. વર્ષમાં એકાદ બે વખત ફસ ખોલાવી અશુદ્ધ લોહી કઢાવવું. સ્વચ્છતા રાખવી, મનની નિવૃત્તિ અથવા મનની શાંતિ રાખવી. (હજાર બાબતોમાં મનને પરોવાયેલું રાખવું એ સ્વાસ્થ્ય માટે અહિતકર છે એટલું જ નહિ પણ આંખો માટે પણ તે અહિતકર છે). હમેશાં સુરમાનું અંજન રાખવું, નાકમાં ટીપાં નખાવવાં. (આ વિષે આપણે અગાઉ જોઈ ગયા છીએ). હમેશાં ધૃતપાન અર્થાત્ હમેશાં બેથી ત્રણ તોલા ઘી ખાવું. અહિત ખોરાકનો ત્યાગ કરવો. અતિ તેજસ્વી અને હાલતીચાલતી વસ્તુઓ જોવી નહિ. આ પ્રમાણે ભગવાન નિમિત્તે આંખોની રક્ષા માટે ઉપદેશ આપેલો છે.

વાગ્લટ-ઉ. સ્થા. અ. ૧૩

૧૪ તાપમાં ન ફરવું, તાપમાં જવું હોય તો છત્રીનો ઉપયોગ કરવો. પગમાં જોડા પહેરીને ફરવું. ઝાડોપેશાબ બરાબર સાફ આવે છે કે નહિ તે તરફ ધ્યાન આપવું. કબજિયાત અથવા અજીર્ણને આંખોના રોગો સાથે ધનિષ્ઠ સંબંધ છે એ યાદ રાખવું. અજીર્ણ અને અધ્યશનને તજવાં. શોક, ક્રોધ, દિવાસ્વપ્ન (દિવસે સૂવું), રાત્રિનાં જાગરણ, વિદાહિ ખોરાક (કઠોળ, મરચાં, મસાલા, માંસ વગેરે—acid forming foods), વાયુ કરનાર પદાર્થોનું સેવન આ બધાનો ત્યાગ કરવો અને ઉત્તમ આહારનું સેવન કરવું.

૧૫ આંખમાં ધૂળનાં રજકણ જવાથી આંખો આવે છે. બહુ ધુમાડો લાગવાથી આંખો આવે છે, ઊલટી થતી અટકાવવાથી

કે વમનના અતિયોગથી આંખો બગડે છે. આંસુ આવતાં હોય તેને રોકવાથી આંખો બગડે છે, બહુ સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ નોવાથી આંખો બગડે છે, ધૂળ અને ધુમાડો એ આંખનાં દુશ્મન છે. (સુશ્રુત)

હવે આપણે આધુનિકોએ જે ઉપાયો તરફ ભાર મૂક્યો છે તે તરફ નોંધશું. ઉપર્યુક્ત ઉપાયો તરફ આધુનિકોની પણ સંમતિ તો છે જ પણ આ ઉપરાંત કેટલીક નવી વાતો આપણને આધુનિકોએ શીખવી છે તે યાદ રાખવા જેવી છે. ખોરાક સાથે આંખોના સ્વાસ્થ્યને ધનિષ્ટ સંબંધ છે એ આધુનિકોએ પણ અનેક અખતરાઓથી પુરવાર કરેલું છે.

પરમિયો અને ચાંદીના રોગો આંખના અનેક લયંકર રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર છે એ વાત તરફ સૌ કોઈએ ધ્યાન આપવું ઘટે છે. માતા કે પિતા બેમાંથી એકને પણ જે આ રોગો થયા હશે તો તેની અસર બાળકોની આંખો ઉપર થવાનો નવાણું ટકા સંભવ છે. જે માતાને પરમિયો થયો હોય અને ઘાટા પડે જેવું પ્રવાહી યોનિમાર્ગમાંથી વહ્યા કરતું હોય તેવી માતાનું સંતાન તે યોનિપંથમાંથી બહાર નીકળતી વખત આ ચેપને ગ્રહણ કરે છે અને પરિણામે એ ચેપની અસરથી બાળક આંધળું થા આંખની ખોડખાંપણવાળું થાય છે. માટે જે માતાને પરમિયાનો રોગ હોય તેની સગર્ભાવસ્થામાં પૂરેપૂરી દેખરેખ રાખવી નોંધએ અને બાળક અવતર્યા બાદ તુરત જ એની આંખો ખોરીક લોશનથી ધોઈ નાખી તેમાં આર્નિરોલના મૃદુ પ્રવાહીનાં ટીપાં આંખમાં મૂકવાં. આ સાદાં ઉપાયથી બાળકની આંખોને જરાપણ ચેપનો લય રહેતો નથી. આ ઉપાય નહિ અજમાવવાથી—આ પ્રમાણે ન કરવાથી ઘણાં ચે લયંકર આંખના વ્યાધિઓ લાગુ પડે છે. માટે આ સાદી પણ મહત્વની વાત દરેક માતાપિતાએ યાદ રાખવી ઘટે છે.

પરમિયા વિના પ્રદર જેવા સ્નાવો આંખ સાથે લાગવાનો પણ મંભવ રહે છે. એટલે સૌથી સારો અને નિર્ભય રસ્તો એ છે કે તુરતના જન્મેલા બાળકની આંખો સહેજ ગરમ પાણીએ ઘોઈ નાખવી અને પછી તેમાં સીલ્વર નાઈટ્રેટ (કોસ્ટીક) નાં ટીપાં [૧ ઔંસ પાણીમાં ૧ ગ્રેન દવાવાળું મિશ્રણ] નાખવાં.

નાનાં બચ્ચાંને ઘણી વખત ખૂબ સખત આંખો આવે છે. પોપચાં ખૂબ ફૂલી જાય છે, ઉઘડતાં પણ નથી અને અંદરથી પણ વહે છે. આંખ આવે વખતે જો બરાબર ઘોઈ ને સાફ ન રાખવામાં આવે તો કીકી બગડે છે. આવે વખતે સ્વચ્છતા ખૂબ આવશ્યક છે. ૧ શેર ઊકળતા પાણીમાં ૧ ચમચો સ્વચ્છ મીઠું નાખી આ પાણીથી સ્વચ્છ રૂનાં પૂમડાં વડે આંખ ઘોવી. પૂમડું વારંવાર બદલવું. એ ને એ પૂમડું ફરીથી પાણીમાં બોળવું નહિ. આ પ્રવાહીનો દિવસમાં ગમે તેટલી વખત ઉપયોગ થઈ શકે. પોપચાં ચોંટી ન જાય એટલા માટે સ્વચ્છ દિવેલનાં ટીપાં મૂકી આપવાં.

પાંપણો ચોંટી ન જાય એટલા માટે પાંપણો ઉપર સહેજ ગરમ કરેલું વેસેલીન ચોપડી આપવું. અંધાપાના ઘણા કેસો બચપણમાં આંખ આવેલી હોય ને પૂરતી કાળજી ન રાખવામાં આવી હોય તેમાંથી જ થાય છે. આંખમાં ફૂલ, છારી વગેરે આંખ આવવાથી જ લાગુ પડે છે.

સુશ્રુતે આ વાત બહુ જ સ્પષ્ટ રીતે વર્ણવી છે. એ કહે છે: “ આંખોના ઘણાખરા રોગો આંખ આવવામાંથી જ લાગુ પડે છે. માટે આંખ આવી હોય તો પૂરતી કાળજીથી દવાદાર તથા સ્વચ્છતાથી તેની ભાવજત કરવી. ” *

* પ્રાયેગ સર્વે નયનામયાસ્તે ભવન્ત્યામિષ્યન્દનિમિત્તમૂલાઃ ।

તસ્માદાર્મિષ્યન્દમુદીર્યમામમપાત્તરેદાશુ હિતાય ધીમાન્ ॥

(સુશ્રુત ઝ. અ. ૧)

આંખ આવવી એ બહુ ચેપી દરદ છે એટલે બાળકોને તે વખતે જુદાંજુદાં રાખવાં જોઈએ, નહિ તો એકનો ચેપ બીજાને લાગશે.

બળિયાબાબજી વખતે આપણા દેશમાં ઘણાં બચ્ચાંને આંખમાં ખોડખાંપણ રહી જાય છે અને કેટલાંક તો આંધળાં પણ થાય છે. બાળજીથી વળી બળિયું કાણુ ? આ અજ્ઞાને ઘણી આંખોના ભોગ લીધેલા છે. બળિયાબાબજી એ બીજા રોગો જેવો એક રોગ છે એમ માની તેની દવાદાર કરવાની ખાસ જરૂર છે. ભલે, દવાઓ ન કરાવો પણ આંખને ધોઈ બરાબર સાફ તો રાખો. બળિયાનો ચેપ આંખે લાગવાથી આંખમાં ફૂલાં પણ પડે છે.

નાનાં બચ્ચાંને કદી ધારવાળું હથિયાર વા રમકડું રમવા ન આપવું જોઈએ. કેટલાકની આંખોને આવી રીતે નુકસાન થાય છે.

સૌથી સારી વાત તો એ છે કે આંખ આવે કે તુરત જ સારા ડોક્ટર પાસે જઈ તેની દવા કરો અથવા સૂચનાનુસાર વર્તો. આંખ જેવો નાજુક અવયવ જોતજોતામાં બગડે છે. ઘરમાં જોટલાં બાળક હોય તેટલાંના નેપકીન જુદાજુદા રાખવા. એકબીજાના નેપકી વાપરવાથી ચેપ ફેલાય છે. આંખમાં ખીલ હોય અને એકનો લૂછેલો કકડો બીજો જો લૂછે તો જરૂર બીજાને પણ ખીલ થશે. નાનપણથી બચ્ચાંને સ્વચ્છતાના સંસ્કાર પાડવાની ખાસ જરૂર છે.

આંખમાં પિયા હોય તે બાળકને નિશાળમાં ન બેસવા દેવો જોઈએ.

આપણા પ્રાંતમાં બાળકોની આંખમાં મેંસ—કાજળ—આંજવાનો ચાલ છે. આ ચાલ એકંદરે ઠીક છે, એથી ખાસ કશો કે નુકસાન

કંઈ જ નથી. પરંતુ ઘરમાં જેટલાં બચ્ચાં હોય તે દરેકની કાજળની ડાબલી જુદી રાખવી જોઈએ. એક બાળકને કાજળ આંજી પછી તે આંગળી સાબુથી માતાએ ધોઈ નાખવી અને પછી જ બીજા બાળકને બીજી ડાબલીમાંનું કાજળ આંજવું. એક જ ડાબલીમાંથી એકથી વધુ બચ્ચાંને એક જ આંગળી વડે કાજળ આંજવાથી એકનો એપી રોગ બીજાને લાગુ પડે છે.

ખીલ બહુ લયંકર દરદ છે. ખીલમાંથી જ છારી, ઝાંખ, પરવાળાં, વગેરે થાય છે માટે ખીલની તાબડોતોબ દવા કરાવવી. ખીલ હઠીલું દરદ છે, જલદી મટે એવું નથી એટલે ધીરજ રાખી કુશળ ડોક્ટર પાસે દવા કરાવવી. ખીલમાંથી જ ઘણાની આંખો બગડે છે એ યાદ રાખવું.

દરેક માતાએ બાળકાની આંખો દિવસમાં બેત્રણ વાર સ્વચ્છ શીતલ જલથી ધોવી જ જોઈએ. બચ્ચાં ધૂળમાં રમતાં હોય છે. ધૂળનાં રજકણો આંખમાં જવાથી આંખો આવે છે, કારણ કે ધૂળમાં અનેક વિષાક્ત પદાર્થો હોય છે.

બાળકાને સરસ ઘી, દૂધ, માખણવાળો ખોરાક ખાવા આપવો જોઈએ. જેનો ખોરાક સારો હશે તેની આંખો બગડવાનો સંભવ ઓછો રહેશે.

પ્રકરણ વીસમું

શયન

નાનાસ્તીર્ણમનુપહિતમવિશાલમસમં વા શયનં પ્રપદ્યેત્ ॥

ચરક. સૂ. સ્થા. ૮...૨૧

સ્વચ્છ ચાદર બિછાવ્યા વિનાની, સાંકડી, અસમ (એકસરખી નહિ પણ ઊંચાનીચા સ્થાનમાં બિછાવેલી એવી)—આવી પથારીમાં સૂવું નહિ. (ચરક સૂ. સ્થા. ૮—૨૧)

આખા દિવસના શ્રમ પછી, ઇંદ્રિયોને આરામ આપવા માટે પ્રાણીમાત્ર રાત્રે સૂઈ જાય છે. જેને ઘસઘસાટ ઊંઘ આવે છે તેના જેવો સુખી આ જગતમાં ખીજે કાઈ જ નથી. લક્ષાધિપતિ પોતાની રેશમની, અતિમૃદુ, મનોહર શય્યામાં પડ્યોપડ્યો આજોટતો હોય અને રસ્તાનો ભિખારી કાઈના ઓટલા ઉપર પડ્યોપડ્યો પ્રગાઢ નિદ્રામાં લીન થયેલો હોય—આ બેમાં સુખી કોને કહેવો? જેને સરસ ઊંઘ આવે છે તે જ ખરો સુખી માણસ એમ હું તો કહું.

દેહધારણ માટે જેટલી જરૂર આહારની છે તેટલી જ જરૂર ઊંઘની પણ છે. ચરક કહે છે:

દેહવૃત્તૌ યથાહારઃ તથા સ્વપ્નઃ સુખોમતઃ ।

સ્વપ્નાહારસમુત્થે ચ સ્થૌલ્યકાર્યે વિશેષતઃ ॥

ચરક સૂ. ૨૧-૫૧

અર્થઃ દેહવૃત્તિ માટે જોટલું પ્રયોજન આહારનું છે તેટલું જ પ્રગાઠ નિદ્રાનું છે. સ્વપ્ન (જાંઘ) અને આહાર ઉપર જ સ્થૂલતા અને કૃશતા નિર્ભર છે.

સુશ્રુત કહે છે:

શ્રમાનિલહરં વૃથ્યં પુષ્ટિનિદ્રાધૃતિપ્રદમ્ ।

સુખં શય્યાશનં દુઃખં વિપરીતગુણં મતમ્ ॥

સુશ્રુત. ચિ. ૨૪-૮૧

અર્થઃ સારી મનોહર શય્યામાં સૂઈ જવું એ શ્રમ અને વાયુને હરનાર છે, વાજીકરણ છે; પુષ્ટિ, નિદ્રા અને ધૃતિપ્રદ છે. આથી ઊલટું (ખરાબ પથારી) દુઃખદાયક છે.

ચરકે જાંઘની ઘણી જાતો ગણાવેલી છે : (૧) તમોભવા, (૨) શ્લેષ્મસમુદ્ભવા (કફથી ઉત્પન્ન થયેલી), (૩) મનઃશરીર-શ્રમસંભવા, (૪) આગંતુકી, (૫) વ્યાધિઅનુવર્તિની, અને (૬) રાત્રિસ્વભાવપ્રભવા.

જેનામાં તામસગુણોદ્રેક હોય તેને જાંઘ બહુ આવે છે. કેાર્ધ પણ જાતના ખ્યેય વિનાના, સ્વાર્થી, પિંડપોષી, લોલુપોને આપણે તામસિક પ્રકૃતિના ગણીએ છીએ. આવાઓ દિવસે અને રાત્રે ખૂબ જ જાંઘે છે. ‘ તમોભવામાહુઃ અવસ્ય મૂલં ’ તમોભવા નિદ્રાને પાપનું મૂલસ્થાન કહેવામાં આવ્યું છે.

અતિ કફવાળા માણસો બહુ ધોરનારા હોય છે. સ્થૂલ શરીરના, એશઆરામમાં લીન રહેનારા, મિષ્ટાન્નપ્રિય મહાતુભાવો મોટેભાગે ખૂબ કફ પ્રકૃતિના હોય છે. આવાઓ દિવસે ઊંઘે છે અને રાત્રે પણ ધોરે છે.

‘મનઃશરીરશ્રમસંભવા’—મન અને શરીરના અતિ શ્રમથી ઉત્પન્ન થયેલી નિદ્રા. મન કે શરીરના અતિ શ્રમથી વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે અને અતિ વાતવૃદ્ધિથી નિદ્રાનાશ થાય છે. માટે અતિશ્રમ-શારીરિક કે માનસિક નિદ્રાનો વિધાત કરનાર છે. છતાં ઊંઘ આવે છે પણ તે સ્વાભાવિક ઊંઘ જેવી નથી હોતી અને તે સ્વાસ્થ્યપ્રદ નથી હોતી.

આગંતુકી એટલે ‘રિષ્ટભૂતા.’ રિષ્ટ એટલે મરવાનાં લક્ષણો. ‘વ્યાધિઅનુવર્તિની’—સન્નિપાત જેવા રોગોમાં એભાન થઈ માણસ પડી રહે છે તે જાતની ઊંઘ.

“રાત્રિસ્વભાવપ્રભવા”—આ જાતની નિદ્રા પ્રાણીમાત્ર માટે હિતકર છે. રાત પડે ને ઊંઘ આવે એ તદ્દન સ્વાભાવિક ક્રિયા છે. દિવસે ઊંઘ આવે એ અસ્વાભાવિક ક્રિયા છે. આ રાત્રિસ્વભાવ-પ્રભવા નિદ્રાને ચરકે “ભૂતધાત્રી” પ્રાણીમાત્રની માતા (મૂતાનિ પ્રાણિનઃ દધાતિ પુષ્ણાતિ ઇતિ ભૂતધાત્રી) કહી છે.

“રાત્રિસ્વભાવપ્રભવા મતા યા

તાં ભૂતધાત્રિં પ્રવદન્તિ નિદ્રામ્ ॥”

ચરક. સૂ. ૨૧-૫૯

થાકેલાઓનો થાક ઉતારનાર, થાકેલાં અંગોને શાંતિ આપનાર, શરીર અને મન બન્નેની શક્તિઓને વધારનાર, અને પ્રાણીમાત્રના પ્રાણુને પોષનાર ઊંઘને ‘ભૂતધાત્રી’ કહી ચરકે નિદ્રાને જે ગૌરવ-ભર્યું સ્થાન આપ્યું છે તે ખરેખર ઉચિત જ છે.

આ જમાનામાં ‘રાત્રિસ્વભાવપ્રભવા’ નિદ્રા ધણા ઓછાને મળે છે. મોટે ભાગે તો ‘તમોભવા’ અને “મનઃશરીરશ્રમ-મંભવા” — આ એ જ જાતની નિદ્રા લોકોને મળે છે. પરિણામે આજનો સમાજ રોગગ્રસ્ત છે.

જિંઘ કેટલા કલાકની હોવી જોઈએ એ વિવાદાસ્પદ વાત ધણા વખતથી ચર્ચાઈ રહી છે. નેપોલિયન ગમે ત્યારે ટેબલ ઉપર માથું મૂકી કલાક અર્ધોકલાક જિંઘી લેતો. વીજળીનો રાજા અને ગ્રામોદ્દેશનનો પિતા ટોમસ એડીસન પણ કલાક અર્ધો કલાક જ જિંઘ લેતો. ગીતાના અર્જુનને નિદ્રાનો ધણી (ગુડાકેશ) કહેવામાં આવતો: ધ્યાનમાં આવે ત્યારે નિદ્રાને ખોલાવે અને ધ્યાનમાં આવે ત્યારે તેને વિદાય કરે. આથી જ તે ગુડાકેશ — નિદ્રાનો ધણી — કહેવાયો હતો.

આપણે ઉપર ચરકનો દેહવૃત્તૌ યથાહારઃ એ શ્લોક જોઈ ગયા છીએ. આનો અર્થ એ છે કે ખોરાકની માફક જ જિંઘની કિંમત પણ તેની જાત ઉપર જ છે, નહિ કે જથ્થા ઉપર. જે લોકો જિંઘવાની કળા જાણે છે તે લોકો થોડું જિંઘીને પણ શરીરને વધારેમાં વધારે લાભ આપે છે. આપણામાંના ધણાને સારી રીતે જિંઘતાં જ નથી આવડતું. જેઓ આ કળાથી અનભિચર છે તેઓ આખી રાત પથારીમાં પછાડા મારવા છતાં સારી જિંઘ લઈ શકતા જ નથી; સવારમાં ઊઠે છે ત્યારે તેમના શરીરમાં જે સ્ફૂર્તિ — ચૈતન્ય જણાવાં જોઈએ તે જણાતાં નથી. તેમની આંખો ડહોળાયેલી, તેમનું મોં થોથરાયેલું, તેમનાં ગાત્ર ઢીલાં અને મોઢાં બગાસિયાં હોય છે.

ડોક્ટર ડોનાલ્ડ — એ — ક્લાયર્ડને જિંઘ પર સારા અખતરાઓ કરી જોયા છે. પરિણામમાં તે જણાવે છે કે “ખૂબ જિંઘવાનું માણસને માટે લગભગ અશક્ય છે, અને જે ખૂબ જિંઘે છે તે

પોતાની જાતને સારી પેઠે તુકસાન કરી લે છે. ખોરાકની માફક ઊંઘની કિંમત પણ તેની જાત ઉપર છે, નહિ કે જથ્થા ઉપર... આપણે સૂતા પછી પહેલા એક કે બે કલાક જ ખરી ઊંઘ તો આવે છે. એ ઊંઘ પછી આપણો થાક બિતરી ગયો હોય છે, મન શાંત થયું હોય છે અને ચામડી પણ વધારે સુખી, સુંવાળી અને હ્રંકાળી લાગે છે. પહેલા બે કલાક પછીની ઊંઘ તો તદ્દન સાધારણ હોય છે અને ચાર કલાક પછી તો તદ્દન નહિ જેવી જ. એ ચાર કલાક પછી સહેજ અવાજ થતાં પણ આપણે જાગી ઊઠીએ છીએ. આવી લગભગ જાગૃતિભરેલી સ્થિતિમાં પથારીમાં આજોટ્યા કરવું એ કોઈ રીતે આરામ આપનારું નથી. એનાથી નથી શરીરને આરામ મળતો કે નથી મનને. એથી તો ઊલટું ધીમેધીમે આળસુ થવાની ટેવ પડે છે. આ ધાતક ટેવમાંથી બચવાને માટે અને વધારે તંદુરસ્તીભરેલી ખરી ઊંઘ મેળવવાને માટે એ જરૂરી છે કે આપણે રાત્રે ચાર કલાક અને દિવસે બપોરના એકથી બે કલાક અથવા તેથી પણ ઓછું ઊંઘવાની ટેવ પાડીએ. આપણે જોઈએ છીએ કે બપોરના બધા કામ કરનારાઓનાં ડાઘાં ઊંઘણુસી જેવાં થઈ ગયેલાં હોય છે. કુદરત તે વખતે થોડી કે ઘણી ઊંઘ માગે છે. પણ આપણે બપોરના કલાક પોણો કલાક એ આરામભરી ઊંઘ ભોગવવાને બદલે સવારના ત્રણ કે ચાર કલાક આળસમાં પથારીમાં આજોટ્યા કરીએ છીએ.”^૧

આજકાલ ઘણા ડોક્ટરવૈદ્યો દરદીઓને ખૂબ સૂવાની સલાહ આપતા જોવામાં આવે છે. ‘ખૂબ આરામ લો,’ ‘શાંતિથી ઊંઘો’—આનો અવળો અર્થ થતો જોવામાં આવે છે. અકરાંતિયાની માફક ખાખા કરનારા, અને વધારે ખોરાક ખાવાથી ચડતા મીણાના જેરથી

૧ ‘ગુજરાતી કેસરી’ ૧૯ મી માર્ચ, સને ૧૯૨૫-૨૬. મોહન-લાલ માણેક્લાલ ઝવેરીના ‘આરોગ્યવિજ્ઞાન’ એ લેખમાંથી આ ફકરો લેવામાં આવ્યો છે.

અર્ધી બેભાન સ્થિતિમાં પડી રહેનારા, છતાં પોતાને પ્રગાઢ નિદ્રા આવે છે એટલે સુખી સમજનારા—તંદુરસ્ત સમજનારા— શેઠિયાઓને ‘પ્રગાઢ નિદ્રા’નો ભાગ્યે જ અનુભવ થાય છે. અજીર્ણ વિકારથી ઊંઘ બહુ આવે છે. આવી ઊંઘને તંદુરસ્તીની નિશાની માનનારાઓ મૂર્ખા છે.

શુદ્ધ પાચનક્રિયા, શુદ્ધ લોહી, મજબૂત હૃદય, સત્ત્વગુણ અને રત્નેગુણી પ્રકૃતિ—આ બધાથી યુક્ત મનુષ્યો જ ઊંઘને વશ કરી શકે છે. આવાઓ માટે થોડી ઊંઘની જરૂર પડે છે. આ બધું મંયમ, યમનિયમ અને સાધનાથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. આવા મનુષ્યોની ઊંઘને જ હું ‘રાત્રિસ્વભાવપ્રમવા’ નિદ્રા કહું છું. બાકીનાઓ જે ઊંઘે છે તે શરીરમાં પેદા થયેલા ઝેરને ધોઈ નાખવા અને આખા દિવસના ધસારાથી ધસાઈ ગયેલા અવયવોને શાંતિ આપવા માટે જ. જેને જીવનની કિંમત છે, જીવનમાં કાંઈ વિશિષ્ટ ધ્યેય હોય છે તે ઓછામાં ઓછી ઊંઘથી વધારેમાં વધારે આરામ મેળવી શકે છે. મેં સાંભળ્યું છે કે શ્રી. અરવિંદ ઘોષ અને શ્રીમતી મીરાંદેવી આજ ઘણાં વર્ષો થયાં નહિ જેવી ઊંઘ લે છે. આમાં અતિશયોક્તિ છે એમ હું નથી માનતો. એક હોલિંગવર્થ નામના પ્રસિદ્ધ ડોક્ટરે ઊંઘવાની ટેવને ‘કટેવ’ તરીકે વર્ણવી છે.

દિવસે સૂવું નહિ ?

ઉપર ડૉ. લાયડનો મત આપણે જોઈ ગયા છીએ. આ જમાનામાં ફેક્ટરીઓમાં કે કોર્ટોમાં સતત સાતઆઠ કલાક કામ કરવું પડતું હોય તેવાઓ માટે દિવસે સૂવાનું હિતકર છે. સતત સાતઆઠ કલાક કામ કરવા કરતાં વચમાં એકાદ કલાક ઊંઘી લેવામાં આવે તો વધુ સ્ફૂર્તિથી કામ થઈ શકે. આ વિષે પ્રાચીન આચાર્યોનો મત જાણવાજો છે:

“જે મનુષ્યો હમેશાં ગાવાનું અને લાણાવવાનું કામ કરતા હોય, મદ્યપાન કરતા હોય, સ્ત્રીસહવાસ સાધતા હોય, ખૂબ કામ કરતા હોય, ખૂબ ખેપ કરતા હોય, જેમને અજ્ઞાનું રહેતું હોય, ધા પડ્યા હોય, ક્ષીણ થઈ ગયા હોય; જેઓ વૃદ્ધો, બાલકો, અબલાઓ હોય; જેઓ તૃણા, અતીસાર અને શૂલથી પીડાતા હોય, જેઓ દમ અને હેડકીના દરદથી પીડાતા હોય, સૂકલકડી શરીરવાળા હોય, બહુ જાગરણથી કે બહુ વાહનોમાં મુસાફરી કરવાથી થાકી ગયા હોય; ક્રોધ, શોક અને લયથી વિદૂષ્ણ બનેલા હોય અને જેમને દિવસે સૂવાની ટેવ પડી ગઈ હોય—આ બધા મનુષ્યોએ હમેશાં (સર્વ કાલમાં) દિવસે સૂવું. દિવસે સૂવાથી આ મનુષ્યોને ધાતુસામ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે, બલ વધે છે, કફ અંગોને પોષે છે અને આયુષ્ય સ્થિર થાય છે.” x

વળી ક્ષારપાણિ (અગ્નિવેશ અને હારીતના સમકાલીન) કહે છે:

x ગીતાધ્યયન મદ્યસ્ત્રી કર્મભારાધ્વકર્ષિતાઃ ।

અજીર્ણિનઃ ક્ષતાઃ ક્ષીણા વૃદ્ધા વાલાસ્તથાવલાઃ ॥ ૩૯ ॥

તૃષ્ણાતીસારશૂલર્ત્તાઃ શ્વાસિનો દિક્કિનઃ કૃશાઃ ।

પતિતામિહતોન્મત્તાઃ ક્લાન્તા યાનપ્રજાગરૈઃ ॥ ૪૦ ॥

ક્રોધશોકમયક્લાન્તા દિવાસ્વપ્નોચિતાશ્ચ યે ।

સર્વે એતે દિવાસ્વપ્નં સેવેરન્સાર્વકાલિકમ્ ॥ ૪૧ ॥

ધાતુસામ્યં તથા હ્યેષાં વલં ચાપ્યુપજાયતે ।

ક્લેષ્મા પુષ્ણાતિ ચાઘ્નાનિ સ્થૈર્યં ભવતિ ચાયુષઃ ॥ ૪૨ ॥

(ચરક, સૂ. ૨૧)

યાવત્કાલં ન સુપ્તઃ સ્યાદ્રાત્રૌ સ્વપ્નાવથોચિતાત્ ।

તતોઽર્ધમાત્રં તત્કાલં દિવાસ્વપ્નો વિધીયતે ॥

અર્થાત્—રાત્રે જેટલો વખત જાંઘ ન લીધી હોય અથવા બરાબર જાંઘ ન આવી હોય તેથી અર્ધાં માત્રામાં દિવસે સૂઈ રહેવું. અર્થાત્ રાત્રે ફક્ત ચાર કલાક જાંઘ લીધી હોય તો દિવસે એ કલાક જાંઘ લેવી. ડૉ. ડોનાલ્ડ-એ-લાયડે આથી વધુ બીજાં શું કહ્યું છે ?

ત્રીભન્ગતુમાં તાપ સખત પડતો હોય છે અને રાત્રિ પણ દૂંકી હોય છે ત્યારે દિવસે સૂવાથી ઠીક લાભ થાય છે.

મેદસ્વી, કફપ્રકૃતિવાળા, કફના રોગીઓ, હૃમેશાં સ્નેહનો ખૂબ ઉપયોગ કરનારા, અને વિષાત્—આટલા મનુષ્યો માટે દિવાસ્વપ્ન—દિવસે સૂઈ રહેવું—નિષિદ્ધ છે.

ઉપર ‘ગીતાધ્યયન’ એ શ્લોકોમાં જે મનુષ્યોને દિવસે સૂવાની છૂટ આપવામાં આવી છે તે સિવાયના બીજાઓ દિવસે સૂઈ રહે તો તેમને ઘણું નુકસાન થાય છે.

આ જમાનાના લોકોને શારીરિક અને માનસિક કામ ઘણું કરવું પડે છે એટલે તેવાઓ માટે બપોરે નિદ્રા પરમ આવશ્યક છે એમ મને લાગે છે. જેમ મન અને શરીરને વધુ થાક લાગે તેમ ખર્ચાલિલી શક્તિઓને ભરપાઈ કરવા માટે જાંઘની જરૂર વધુ પડે.

આધા પછીની વામકુક્ષી

મુક્ત્વા રાજવદાસીતં યાવદન્નક્લમો ગતઃ ।

તતઃ પાદશતં ગત્વા વામપાર્શ્વેન સંવિશેત્ ॥

સુશ્રુત સૂ. ૪૬-૪૮૬

અર્થ : જમી ઊઠ્યા બાદ જ્યાં સુધી ખાધાનો થાક (અન્તકલમ) પૂરેપૂરો ન ઊતરી જાય ત્યાં સુધી બાદશાહની માફક એટલે કે નિરાંતે સરસ શય્યા ઉપર ખેસવું. પંદરવીસ મિનિટ ખેડા બાદ સો પગલાં ચાલવું અને પછી ડાબે પડખે શય્યામાં સૂઈ જવું. (સુશ્રુત)

પરંતુ આજકાલ જમીને તુરત જ ઊંઘી જવાની ઘણાને ટવ પડેલી જોવામાં આવે છે. સુશ્રુતે ખાધને શાંત રીતે ખેસવાનું અને ડાબા પડખાબેર સૂઈ રહેવાનું કહ્યું છે—ઊંઘવાનું નથી કહ્યું. વૈદ્યરાજેની આ વામકુક્ષીનો આજે વિપર્યાસ થઈ ગયો છે. ખાધને તુરત ઊંઘવાથી આયુષ્યની હાનિ થાય છે. હારીત કહે છે: “ભુક્ત્વા સ્વપ્નં ન સેવેત સુસ્થોઽપિ અસુસ્થિતો ભવેત્” અર્થાત્ જમીને તુરત ઊંઘી જવાથી સારો માણસ પણ રોગી થાય છે.

આપણી હોજરી ડાબે પડખે આવેલી છે માટે ડાબે પડખે સૂવાથી આપણને આરામ લાગતાં જલદી ઊંઘ આવે છે. જમ્યા પછી જે આરામ ડાબા પડખે સૂવાથી મળે છે તે જમણે પડખે સૂવાથી કે છતાપાટ સૂવાથી નથી મળતો. અને ‘લુક્ટ્વા રાજ-વદાસીત’ ખાધને બાદશાહની જેમ ખેસવાનું એટલે કે તદ્દન નિશ્ચિંત થઈ, મનને એકાગ્ર કરી ખેસવાથી પાચનક્રિયા સુધરે છે અને શાંત નિદ્રા માટે એકાગ્ર અને નિશ્ચિંત મન ખૂબ જ જરૂરી છે. ડૉ. અલેક્ઝાન્ડર રોબર્ટ ખેલ એક જગાએ કહે છે: “કૂતરાની માફક ચાર કોળિયા ચાગ્યા ન ચાગ્યા અને પાણી સાથે ઉતારી ગયા, અને તરત કપડાં ચડાવી કામે દોડ્યા, એને આજે સભ્યતા સમજવામાં આવે છે. પણ અનેક રોગોનું મૂળ આ ટેવમાંથી જ નંખાય છે.” ડૉ લાયડ કહે છે કે ગપોરની ઊંઘની ટેવ પાડ્યા પછી એક અઠવાડિયામાં જ રાતે ત્રણથી ચાર કલાકની ઊંઘ લેવાની

ટેવ પડી જશે અને એથી શરીર મજબૂત બનશે અને બુદ્ધિ પણ વધશે. આયુર્વેદના દીર્ઘદર્શી આચાર્યોના સૂર સાથે આધુનિક વિજ્ઞાન સૂર મલાવી રહ્યું છે એ જાણ્યા પછીથી ઘણાને આનંદ થશે.

સૂતા પહેલાં શું કરવું જોઈએ ?

- ૧ સૂતા અગાઉ મોં બરાબર સાફ કરવું, ખૂબ ડોઝગળા કરવા. દાંતમાં કંઈ પણ લરાઇ રહ્યું ન હોય એ જોવું.
- ૨ સૂતા પહેલાં હાથપગ ધોઈ નાખવા.
- ૩ સૂતા પહેલાં માનસિક શાંતિ રાખવી જોઈએ. ઇષ્ટદેવનું શાંત મનથી ધ્યાન ધરી સ્વચ્છ શય્યા ઉપર સૂઈ જવું.
- ૪ ખાત્રને તુરત જ ન સૂઈ જતાં ખોંધા પછી એઅઠી કલાક પછી સૂવું હિતાવહ છે. રાતના ભોજન પછી ધીરેધીરે એકાદ માઈલ ફરી અવાય તો ઘણું સારું. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે 'After supper walk a mile' અર્થાત્ રાતના વાળુ પછી એક માઈલ ચાલો.
- ૫ સૂતા અગાઉ એકાદ ખાલો પાણી પીવું આરોગ્યપ્રદ છે.

સૂવાનું સ્થાન

જે ઓરડામાં સૂવાનું હોય ત્યાં બીજો કંઈ સામાન રાખવો નહિ. ઓરડો એકદમ સ્વચ્છ હોવો જોઈએ. એ ઓરડામાં હવાની સારી આવજાવ હોવી જોઈએ. સૂવાનાં ઓરડાનાં બધાં બારી-બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં. પવનનો સૂસવાટો બહુ હોય અને છાતી ઉપર પવન આવતો હોય તો જે બારીમાંથી પવન આવતો હોય તે બારી બંધ કરવી. પરંતુ બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખીને સૂવાથી

શરદી લાગી જવાની ખીક રાખવાની કંઈજ જરૂર નથી. શરદીથી બહુ ખીએ છે તેને જ શરદી બહુ થાય છે એ વાત યાદ રાખો. જે શ્રીમંતોનાં છોકરાંને ગરમ મોઝાં અને મફલર અને સ્વેટરથી ઢાંકીને રાખવામાં આવે છે તે જ મોટે ભાગે શરદીના ભોગ થઈ પડે છે. શરદીથી ટેવાવું જોઈએ. ઠંડો પવન શરદી કરે છે એ વિચાર ઠીક નથી.

આપણા ગુજરાતમાં “વા તેટલા ધા અને બફા તેટલા નફા” * એવી એક કહેવત પ્રચલિત છે. આ કહેવતે ખૂબ જ પાયમાલી કરી હશે—કરી છે એમ હું માનું છું. આને લીધે જ લોકો ‘પેટી જેવાં ઘર’ પસંદ કરતા થયા છે. આને લીધે જ રાત્રે ખારીખારણાં બંધ કરીને સૂવાનું શીખ્યા છે. આ કહેવતના ચોજક

* આ કહેવતનું મૂળ સુશ્રુતમાં છે. સુશ્રુત (સૂ. સ્થા. ૨૦-૬)માં લખ્યું છે:

ब्रह्मचर्यं निवातशयनं उष्णोदकं निशास्वप्नं व्यायामश्चैकान्ततः पथ्यतमाः ।

અર્થાત્ બ્રહ્મચર્ય, નિવાતશયન, ઉષ્ણોદક, નિશાસ્વપ્ન અને વ્યાયામ—આ પાંચેય પ્રાણીમાત્ર માટે ખૂબ જ હિતકર (પથ્યતમ) છે.

ઉષ્ણોદક—એટલે ગરમ પાણીએ સ્નાન કે ઉકાળીને પાણી પીવામાં લેવું. આ વિષે ખાસ ખુલાસો કરેલો નથી. પણ પાછલા ગ્રંથકરોએ જિના પાણીએ નાવાના ફાયદા ગાયા છે તે પરથી અત્રે ઉષ્ણોદકનો અર્થ ગરમ પાણીએ સ્નાન એવો કરવો ઇષ્ટ છે. મને લાગે છે કે સુશ્રુતના વખતમાં દેશમાં ઠાઠ સખત પડતી હશે એટલે જ ‘નિવાતશયન’ વાયુ વિનાના સ્થાનમાં સૂવાનું લખેલું હશે ! અથવા cyclonic region (ઉત્કૃષ્ટ સંસ્કૃતિનું ઉદ્ભવ સ્થાન) ને લીધે નિવાતશયન ઉત્કૃષ્ટ હશે ? વિદ્વાનો સમાધાન કરે તો સારું.

તોપના ગોળા જે નુકસાન ન કરી શકે તેથી એ વધારે ભયંકર
ખાનાખરાળી કરી છે. નાનાંનાનાં ઘરોમાં પાંચસાત માણસ
સૂઈ રહ્યાં હોય, આસતેલનો દીવો ગળી રહ્યો હોય અને ખારી-
ખારણાં બધાં બંધ કરી દેવામાં આવ્યાં હોય ! હવા કેટલી બધી
ઝેરી થઈ જતી હશે ? આ ઝેરી હવાના ઘૂંટડા—દમ બધાં લઈ
રહ્યાં હોય છે. હિંદુસ્તાનમાં “ ખારીખારણાં ખુલ્લાં મૂકીને સૂઓ ”
એવાં મોટાં મોટાં પાટિયાં તૈયાર કરાવી હાથી ઉપર સવારી કાઢી
લોકોને બાણ કરવાની ખૂબ જ જરૂર છે !

વેદોમાં જલચિકિત્સા, સૂર્યચિકિત્સા, આયર્વણી ચિકિત્સા
એવી ભિન્નભિન્ન ચિકિત્સાપદ્ધતિઓ સાથે વાતચિકિત્સા પણ પ્રચલિત
હતી. વાયુ (વાત) ચિકિત્સાનો અભ્યાસ કરનાર ઋષિનું નામ
વાતાયન ઋષિ. વાતાયન એટલે ખારીખારણાં વગેરે પવનનાં આગમન-
દ્વારો. આ પવનના નિર્ગમનદારની મહત્તા જે મહર્ષિએ વર્ણવી
તેનું નામ વાતાયન પડ્યું. ઘરની રચનામાં ખારીખારણાંનું મહત્ત્વ
જેવું તેવું નથી. વાયુની આવજાવાળા ઘરમાં રોગો મંભવતા નથી.
વાયુને ‘ અમૃતનિધિ ’ પણ કહેવામાં આવ્યો છે. વાયુને માટે
“ ત્વહં ત્રિશ્વમેષજઃ દેવાનાં દૂત ” એવો શબ્દપ્રયોગ વેદોમાં વાપર્યો
છે. ત્યારે શું આ ‘ દેવોના દૂત ’ વાયુનું આપણે ખારીખારણાં બંધ
કરી અપમાન કરીશું ? રાજાના દૂતનું અપમાન નથી થતું તો
પછી વાયુ જેવા ‘ દેવોના દૂત ’નું અપમાન શે થાય ? ખારીખારણાં
ખુલ્લાં મૂકીને સૂવાની ટેવ પાડો.

ચાદર સ્વચ્છ રાખવી. ઓશિકું પોચું રાખવું. ઓઢવાનું
બહુ ભારે—વજનદાર—ન રાખતાં હલકું રાખવું. આખા દેવસનો
પોશાક બદલી નાખી ધોયેલું વસ્ત્ર પહેરીને સૂઈ જવું. કદી બિંધા
માથે ન સૂવું “ નાવાક્ષિરાઃ શયીત ” (સુશ્રુત). અને ત્યાં સુધી
ડિલ તદ્દન ખુલ્લું રાખીને જ સૂવું હિતાવહ છે. શરદીની બીક

લાગતી હોય તો બંડી જેવું પહેરવું. પડખાબેર સૂઈ રહેવું સારું છે. કકડતી ટાઢમાં પણ માથે મોઢે ઓઢીને સૂઈ જવાની ટેવ ઘણી જ ખરાબ છે. હમેશાં મોંનો ભાગ ખુલ્લો જ રાખવો હિતાવહ છે.

ઊંઘ કેને નથી આવતી ?

- ૧ જેવું મન કામમાં પરોવાયેલું રહેતું હોય તેમને ઊંઘ નથી આવતી.
- ૨ ધરડા માણસોને ઊંઘ નથી આવતી. વૃદ્ધો સ્વભાવથી જ જાગનારા હોય છે.
- ૩ જે રોગોથી પીડાતા હોય, જેમને માથાનો દુખાવો રહેતો હોય—તેવાઓને ઊંઘ નથી આવતી.
- ૪ કેટલાકનો સ્વભાવ જ ઓછું ઊંઘવાનો હોય છે, અર્થાત્ કેટલાકની પ્રકૃતિ જ ઓછું ઊંઘવાની હોય છે.
- ૫ અતિ વાતવૃદ્ધિથી ઊંઘ નથી આવતી. જે વાતલ પ્રકૃતિના હોય તેમને ઊંઘ નથી આવતી. કંઈ પ્રકૃતિના માણસો ખૂબ ઊંઘનારા હોય છે. *
- ૬ ઘોંઘાટ—કાલાહલવાળા સ્થાનમાં બરાબર ઊંઘ નથી આવતી.
- ૭ ચિંતા, શોક, ભય, ક્રોધ, અતિ વ્યાયામ, ઉપવાસ અને કાર્યાસક્તિ—આ બધાં નિદ્રામાં ખલેલ પહોંચાડનારાં છે.

* एते एव च विज्ञेया निद्रानाशस्य हेतवः ।

कार्यं कालो विकारश्च प्रकृतिर्वायुरेव च ॥ (चरक)

ઊંઘ ન આવતી હોય તો શું કરવું ?

આજકાલ ઊંઘ ન આવતી હોય તો બ્રામાઈડાણી દવાઓ પીવામાં આવે છે. આથી તાત્કાલિક ઊંઘ તો આવી જાય છે પરંતુ આવી દવાઓના સતત સેવનથી સ્વાસ્થ્યને હાનિ પહોંચે છે. ઊંઘ માટે કોઈ પણ જાતની દવા લેવી એ કેવળ બેવકૂફી છે. ઊંઘ ન આવવાનાં કારણો ઉપર દર્શાવેલાં છે. કારણોનો લાગ કરશે એટલે ઊંઘ આવવી જ જોઈએ.

ઊંઘ બરાબર ન આવતી હોય તેને સૂતી વખતે પગને તળિયે દિવેલ કે તેલ ઘસાવવું, પગચાંપી કરાવવી, સ્નાન કરીને સૂવાની ટેવ પાડવી, મનપસંદ સુગંધી પદાર્થો સેવવા (ફૂલ, સેંટ, અત્તર છત્યાદિ), સંગીત સાંભળવું, સરસ પથારી રાખવી. ગંદી ચાદર અને ગંધાતાં, ડાઘાવાળાં ઓશિકાં મનને ગમતાં નથી અને મનને જે ન ગમે તે ઊંઘ લાગ કરનારાં છે. સૂવાનું સ્થાન મનોરમ હોવું જોઈએ; ગરમીના દિવસોમાં પંખાનો પવન લેવો— આ બધાથી ઊંઘ સરસ આવે છે. રાતે પગને તળિયે તેલનું માલિસ કરવાથી આખા દિવસનો થાક ઊતરી જાય છે; ઘસઘસાટ ઊંઘ આવે છે અને આંખોનું તેજ વધે છે. * ચંરક કહે છે કે આ પાદાભ્યંગથી તો સુકુમારતા, બલ અને પગની સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે, આંખો સારી થાય છે અને વાયુ શાંત થઈ જાય છે. જરૂર પ્રયોગ અજમાવવા જેવો છે.

* खरत्वं शुष्कतां रौक्ष्यं श्रमः सुप्तिश्च पादयोः ।

सद्य एवोपशाम्यन्ति पादाभ्यङ्गनिषेवणात् ॥

जायते सौकुमार्यं च बलं स्थैर्यं च पादयोः ।

दृष्टिः पसादं लभते मारुतश्चोपशाम्यति ॥

(ચરક)

વળી, જિંઘ ન આવતી હોય તેવાઓએ જોરાકમાં શાકી ક્રમોદના યોખા, દહીં, દૂધ, અને ઘીનો ઉપયોગ કરવો. બહુ રુક્ષ (લૂખો) જોરાક ખાવાથી જિંઘ નથી આવતી. જિંઘ ન આવતી હોય તેવાઓ માટે દ્રાક્ષાસવ ચાર ઓંસ હિતાવહ છે. ટૂંકમાં, અભ્યંગ, ઉત્સાદન, સ્નાન, શાકી ક્રમોદ, દહીં દૂધ, ઘી, આસવ, મનઃસુખ, મનપસંદ સુગંધી પદાર્થો, મનોનુકૂલ સંગીત, પગચાંપી, ચક્ષુઓનું તર્પણ, માથાનો લેપ (દશાંગ લેપ અથવા સુખડનો લેપ), વિશાલ અને મનોહર શય્યા, સરસ ઘર, વખતસર સૂઈ જવું—આ બધાં ગમે તે કારણથી નષ્ટ થઈ ગયેલી નિદ્રાને પાછાં લાવનારાં છે. *

ઉપસંહાર

નિદ્રાયત્તં સુખં દુઃખં પુષ્ટિઃ કાર્શ્યં બલાવલમ્ ।
 વૃષ્ટતા ક્લીબતા જ્ઞાનમજ્ઞાનં જીવિતં ન ચ ॥
 અકાલેડતિ પ્રસંગાચ્ચ ન ચ નિદ્રા નિષેવિતા ।
 સુખાયુષી પરાકુર્યાત્કાલરાત્રિ રિવાપરા ॥
 સૈવયુક્તા પુનર્યુક્તે નિદ્રા દેહં સુખાયુષા ।

- * અભ્યક્ષોત્સાદનં સ્નાનં ગ્રામ્યાનૂપૌદકા રસાઃ ।
 શાલ્યન્નં સદધિ ક્ષીરં સ્નેહો મઘં મનઃસુખમ્ ॥
 મનસોડનુગુણાઃ ગન્ધાઃ શબ્દાઃ સંવાહનાનિ ચ ।
 ચક્ષુષસ્તર્પણં લેપઃ શિરસો વદનસ્ય ચ ॥
 સ્વાસ્તીર્ણં શયનં વેશ્મ સુખં કાલસ્તથોચિતઃ ।
 આનયન્ત્યાચિરાનિદ્રાં પ્રનથ્યા યા નિમિત્તતઃ ॥

પુરુષં યોગિનં સિદ્ધ્યા સત્યા બુદ્ધિરિવા ગતા ॥

ચરક સૂ. ૨૧ — ૩૬ થી ૩૮

અર્થ : સુખ, દુઃખ, પુષ્ટિ, કૃશતા, બલ અને કમળોરપણું. વાચકરણ શક્તિ અથવા નપુંસકપણું, જ્ઞાન અને અજ્ઞાન, જીવન અને મૃત્યુ—આ બધું નિદ્રા ઉપર નિર્ભર છે. અકાલે (દિવસે સૂઈ રહેવું અને રાત્રે જાગવું તે) નિદ્રાનું સેવન કરવું અથવા અતિ સૂઈ રહેવું અથવા જરાપણ સૂઈ ન રહેવું (જાગરણ કરવું) —આ બધાં સુખ અને આયુષ્યનાં નાશ કરનાર છે—સાક્ષાત્ કાલરાત્રિ જ સમજી લ્યોને.

યોગ્ય પ્રમાણમાં નિદ્રાનું સેવન કરનાર મનુષ્યોને દેહ, સુખ અને આયુષ્યનો લાભ થાય છે; સાત્ત્વિક બુદ્ધિ અને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

નિદ્રા ઉપર જ પુરુષત્વ અને કલૈષ્ણ્ય નિર્ભર છે એ ખાસ યાદ રાખવા જેવું છે. જ્ઞાન અને અજ્ઞાન, જીવન અને મૃત્યુ, પુષ્ટિ અને કૃશતા, બલ અને અબલ, સુખ અને દુઃખ નિદ્રા ઉપર નિર્ભર છે. અને સાચી ઊંઘ સત્ત્વગુણના ઉદ્રેક અને તમો-જયથી પ્રાપ્ત થાય છે એ પણ ન ભુલાવું જોઈએ. તામસનો જય, સત્ત્વગુણનો ઉદ્રેક એટલે જ સાત્ત્વિક બુદ્ધિ અથવા તત્ત્વ-જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ અને તત્ત્વજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ સાથે જ સુખ અને દુઃખ, બલ અને અબલ, જીવન અને મૃત્યુ અવલંબેલાં છે. જે આચાર્યોએ નિદ્રાના આ લાભ જણાવ્યા છે તેમને વંદન હો. નિદ્રા-દેવી ! સૌભાગ્ય અને સત્ય બુદ્ધિ આપનાર ઓ ભૂતધાત્રિ ! આ દુઃખી દેશનાં બાળકોના શિરે તારો કામળ હાથ ફેરવ જેથી અમારાં દુઃખદારિદ્ર્ય જાય. ઓ ભૂતધાત્રિ ! આ ગરીબ દેશનો તું જ એક આધાર છે ! આવ, આવ, મા ! આવ. તારા સ્પર્શમાં જ અમારી શાંતિ છે.

પ્રકરણ એકવીસમું

સંયોગ

“ A moderate gratification promotes the secretions and the appetite for food, calms the restless passions, induces dreamless sleep, sharpens social feeling and adds a zest of life which makes one conscious that life is worth living.”*

અર્થ : મધ્યમસરને સંયોગ સ્વાસ્થ્યને હિતકર છે; એથી જિંદગી સરસ આવે છે, બૂખ સારી લાગે છે, નાડીયંત્ર શાંત બને છે, પાચનક્રિયા સુધરે છે. તોફાન પછી વરસાદ આવવાથી જેવી શાંતિ થાય છે તેવી જ શાંતિ રીતસરના સંયોગથી મળે છે. પ્રેમની ઉબમા શરીરની શક્તિના વ્યયને ભરપૂર્ણ કરે છે અને હૃદયના ભાવોને જાગૃત કરી દંપતીજીવનમાં મીઠાશ ઉપજાવે છે.

શરીરે જાયતે નિત્યં દૈહિનઃ સુરતસ્પૃહા ।

અવ્યવાયાન્મેહમેદો વૃદ્ધિઃ શિથિલતા તનોઃ ॥

(માવમિશ્ર)

અર્થ : પ્રત્યેક પ્રાણીમાત્રને હમેશાં મૈથુનની ઇચ્છા થાય છે. એ ઇચ્છાને સ્વાભાવિક તૃપ્તિ નથી મળતી તો પછી તેનાથી પ્રમેહ, મેદવૃદ્ધિ અને શરીરમાં શિથિલતા પ્રાપ્ત થાય છે.

કામશાસ્ત્રના એક લેખકે કહ્યું છે : “મારી આ પ્રવૃત્તિ પ્રાણી માત્રના હિત માટે જ છે.” x બીજા એક લેખકે કહ્યું છે : “કામ-શાસ્ત્રના વિષયમાં વિદ્વાનોએ કદી કુદૃષ્ટિ રાખવી ન જોઈએ”. * ઈશ્વરદત્ત ગુપ્ત અંગોના જ્ઞાનનો પ્રકાશ સ્ત્રીપુરુષ માટે આવશ્યક છે.

દરેક વસ્તુનો અતિરેક ખરાબ છે. જનન અવયવોનો અતિ ઉપયોગ હાનિકર્તા છે, એનો હીનયોગ પણ તેટલો જ હાનિકર્તા છે; એનો સુયોગ (moderation) શરીરને સંરક્ષે છે. જનન અવયવોનો અતિયોગ એ જ આપણી અત્યારની હીન સ્થિતિનું સર્વથી પ્રબલ કારણ છે. સ્ત્રીપુરુષનો સંયમપુરઃસરનો સમાગમ ઉભય જાતિને સુખ અને શાંતિ આપનાર છે. આ સંયમના તટ તૂટતાં વિષયપ્રવાહ અનિયંત્રિત વેગે ગમેતેમ દોડે છે. સંયમના તટ વચ્ચે વહેતી કામસરિતા રમણીય લાગે છે.

મંસારી જીવનના આપણા પૂર્વજોએ, ત્રણ ઉદ્દેશો સ્વીકારેલા છે: ધર્મ, અર્થ અને કામ. જીવનની સંપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા માટે આ ત્રણેની જરૂર છે. આ ત્રણેય પુરુષાર્થો એકબીજાને આશ્રિત છે. જે કોઈ આ ત્રણમાંથી એકને જ વળગે છે તેને જીવનમાં શાંતિ મળતી નથી. ધર્મના એકદેશીય સેવનથી આપણા દેશમાં સાધુઆવાઓના રાક્ષા ફાટ્યા છે, અર્થના એકદેશીય સેવનથી પ્રશ્નિમની જીવનશક્તિસંપન્ન પ્રજાઓ મૃત્યુના મુખમાં પડવા લાગી

x સત્ત્વોપકારપરમા. હિ મમાગ્રપૂજા ।

* બુધૌર્વિધેયા ન કુદૃષ્ટિરસ્મિન્ । (નાગરસર્વસ્વમ્)

છે, અને કામના એકદેશીય સેવનથી શરીરમાં જાણે આત્મા જ ન હોય એવો વ્યવહાર થવા લાગ્યો છે. આ ત્રિવર્ગસિદ્ધિ ઉપર જ વર્ણાશ્રમધર્મ અવલંબેલો છે

એક ચેતવણી

વાતસ્યાયન તેના ‘કામસૂત્રમ્’ નામના ગ્રંથમાં લખે છે :
 “શરીરસ્થિતિहेतुत्वात् आहारसधर्माणो हि कामाः ।” શરીરની સ્થિતિ માટે જેટલો આહાર ઉપયોગી છે તેટલો જ કામ પણ જરૂરી છે. પરંતુ આહાર અને કામ બન્નેની સરખામણી ઇષ્ટ નથી. અત્યારના કામશાસ્ત્રવેત્તાઓ પણ આમ જ માનતા જણાય છે, અને તેથી ‘sexual appetite-’ સંભોગભૂખ એવો શબ્દ પણ યોજાયો છે. પરંતુ આહાર સાથે સંભોગક્ષુધાની સરખામણી મને ઉચિત નથી લાગતી.

તંદુરસ્ત માણસને ભૂખ તો હમેશાં લાગે છે પરંતુ સંભોગ-ભૂખ હમેશ નથી જણાતી. હા, એટલું જરૂર સ્વીકારવું ઘટે છે કે દેહસ્થિતિ માટે જેમ આહારની જરૂર છે તેમ સંભોગની પણ જરૂર છે. પરંતુ આનો અર્થ કોઈ એવો ન કરે કે હમેશાં સંભોગ સાધવો એ સ્વાભાવિક છે. ખરી વાત તો એ છે કે જે સંપૂર્ણ નીરોગી છે તેમને હમેશાં રતિલાલસા ઉદ્ભવતી જ નથી.

आयुष्मन्तो मन्दजरा वपुः वर्णबलान्विताः ।

स्थिरोपचितमोसाश्च भवन्ति स्त्रीषु संयताः ॥

(સુશ્રુત)

અર્થાત્ દીર્ઘાયુષવાળા, જેમને ઘડપણ ધણું જ ધીમે આવે છે એવા, શરીર, વર્ણ અને બલ જેમનાં સારાં છે એવા, અને સ્થિર અને ઉપચિત માંસવાળા પુરુષો સ્ત્રીસંપ્રયોગમાં ઘણા સંયમી હોય છે.

જેમ માણસ દુર્ગળ વધારે તેમ તેની રતિલાલસા વધારે હોય છે. દુર્ગળોની રતિલાલસા અનિયંત્રિત હોય છે.

અતિસંભોગનાં અનિષ્ટ પરિણામો

અતિસ્ત્રીસંપ્રયોગાच्च रक्षेदात्मानमात्मवान् ।

शूलकासज्वरश्वासकार्श्य पाण्डूमायक्षयाः ॥

अतिव्यत्रायाज्जायन्ते रोगाश्चाक्षेपकादयः ॥ (સુશ્રુત)

અર્થ : અતિસ્ત્રીસંપ્રયોગથી દરેક માણસે ખયતું નેત્રીઓ. અતિસહવાસથી શૂન્ર, ખાંસી, તાવ, દમ, કૃશતા, પાંડુરોગ, ક્ષય, અને આંકડી હિસ્ટીરિયા વગેરે રોગો થાય છે. (સુશ્રુત)

સંભોગક્રિયામાં નાડીયંત્રને ઘણું કામ ખત્તવવું પડે છે. ઉપરા-ઉપરીના સહવાસથી નાડીયંત્ર નખળું પડે છે અને પરિણામે સ્વાસ્થ્ય બગડે છે, હૃદય નખળું પડે છે, સાંધાઓ દુઃખે છે, માંસપેશિઓ પોચી પડે છે, આંખોનું તેજ ઘટે છે (આયુર્વેદમાં આંખના રોગીઓ માટે મૈથુનત્યાગની પરેજી જણાવી છે), આધાશીશી અને માથાના રોગો થાય છે અને આજકાલ જેને ‘જનરલ ડેબિલિટી’ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે તે અશક્તિ અને ધાતુક્ષીણતા જણાય છે. સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરિયા, ગર્ભાશયબ્રંશ, ગર્ભાશયની વક્રતા, ગર્ભાશયશોથ, ગર્ભાશયમાં અર્બુદ (કેન્સર) વગેરે રોગો થાય છે.

સંભોગ અંતર

ઘણાના મનમાં આ પ્રશ્નો ઊઠે છે. અકવાડિયામાં કે મહિનામાં કેટલા વખત સંભોગ સાધવો ? એ ઘણા યુવાનોના મનનો પ્રશ્ન

છે. કુરાન અઠવાડિયામાં એક વખતની છૂટ આપે છે, દ્યુથરે અઠવાડિયામાં બે વખતની છૂટ આપી છે, એથેન્સના સૌલોમને મહિનામાં ત્રણ વખતની છૂટ આપેલી છે. આમ મહાપુરુષોના લિન્નલિન્ન મતો છે.

ત્રિમિઃ ત્રિમિઃ અહોમિર્વા સમીયાત્ પ્રમદાં નરઃ ।

સર્વેષ્વતુષુ ધર્મેષુ પક્ષાત્ પક્ષાત્ વ્રજેત્ બુધઃ ॥

પરંતુ આ બધા કરતાં સુશ્રુત વિશેષ ઉદાર છે. સુશ્રુતે દરેક ઋતુમાં ત્રણત્રણ દિવસને આંતરે અને ગ્રીષ્મ ઋતુમાં પખવાડિયે પખવાડિયે સ્ત્રીસંભોગ સેવવાની સલાહ આપી છે.

ચરકે હેમંત અને શિશિર ઋતુમાં યથેચ્છ (પ્રકામં ચ નિષેવેત મૈથુનં શિશિરાગમે) અને ગ્રીષ્મ અને વર્ષા ઋતુમાં સ્ત્રીસમાગમયી તદ્દન અલગ રહેવાનું સૂચ્યું છે.

વળી બન્ને આચાર્યોએ પૂર્ણિમા, અમાવાસ્યા, એકાદશી, ચૌદશ, આઠમ વગેરે તિથિઓમાં સંભોગ વર્જ્ય ગણાવેલો છે એ પણ ન ભુલાવું જોઈએ.

આધુનિક વિદ્વાનો આ નિયમોની અવહેલના કરે છે. એઓ જણાવે છે કે સ્ત્રી અને પુરુષના સ્વાસ્થ્ય, ઉત્સાહ અને બળ ઉપર અંતર—interval—નું માપ રાખવું જોઈએ. એને માટે ચોક્કસ નિયમો ન હોઈ શકે. જ્યારે સ્ત્રીપુરુષની શક્તિઓ તન્મનાટ કરી રહી હોય, આનંદનો અતિરેક અનુભવાતો હોય ત્યારે જ સંપ્રયોગ ઇષ્ટ છે. સાધારણ કાર્યો અમુક નિયમને વશવર્તી થઈ માણસો કાર્યે જ જાય છે પણ આ કાર્યમાં અમુક ચોક્કસ નિયમો કામ નથી આવતા. ઉદ્દીપનો જાણેઅજાણે મળી જવાના અનેક પ્રસંગો આવે છે ત્યારે બધા નિયમોને બાજુએ

મૂકી તન્મનાટ તેનો રસ્તો શોધી લે છે. ‘ મદન-તૃણ-કુટીર ’માં જ્યારે સ્મરાગ્નિ પ્રગટે છે ત્યારે ઉચિત અનુચિતનો વિચાર લક્ષ-લક્ષા ડાહ્યાઓને પણ નથી આવતો. ‘ મન્મથશાસ્ત્ર ’ ગ્રેમ સિવાય બીજા કશાને જ ગણકારતું નથી. શાસ્ત્રકારોએ ધણાએ પ્રતિબંધો મૂક્યા છે, પણ ગ્રેમભૂખ્યા માણસોએ તે બધાની રજ પણ પરવા કર્યા વિના પ્રિયતમાઓના યૌવનનો યથેચ્છ ઉપભોગ કર્યો છે. ઇતિહાસ અને ભૂગોળના સીમાડા આને લીધે ભુંસાયા છે, પ્રજાપ્રજનાં રક્તો આને લીધે ભેગાં થયાં છે—થઈ રહ્યાં છે.

સંભોગની અવધિ

સંકલ્પ (will-power) અને શક્તિ ઉપર જ સંભોગની અવધિ નિર્ભર છે. કેટલાક મનુષ્યોની સંભોગશક્તિ બહુ પ્રબલ હોય છે. જ્યારે કેટલાકની બહુ ઓછી હોય છે. લાંબા વખત સુધી સમાગમમાં પ્રવૃત્ત રહેનાર માણસ વધારે બળવાન હોય એ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. આપણા સમાજમાં માણસ જેમ વધારે વખત ‘ ટકી ’ શકે તેમ તેનામાં ‘ કૌવત ’ વધારે એવી દોષિત માન્યતા પ્રચલિત છે. પરંતુ વરાહમિહિર તો કહે છે કે શીઘ્ર મૈથુનગામી દીર્ઘાયુ અતોડન્યથા અલ્પાયુઃ (અ. ૬૭. શ્લો. ૧૬) શીઘ્ર મૈથુનગામી નર દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવનાર હોય છે જ્યારે દીર્ઘ મૈથુનગામી (ધણો વખત લેનાર) અલ્પાયુષી હોય છે. કૂવામાં હોય તો જ હવાડામાં આવે એ કહેવત સાચી લાગે છે. જેવો ભાવનો ઉદ્રેક અને જેવું સંકલ્પનું બળ તેવું ટૂંક અથવા લાંબા સમયમાં શુક્રનું વિસર્જન થાય છે. જેનામાં ભાવવશતા વિશેષ હોય, આનંદાર્મિતો વેગ પ્રબલ હોય તે શીઘ્રમૈથુનગામી હોય છે અને શીઘ્ર મૈથુનગામી હોવા છતાંય તે સ્ત્રીઓની ઇચ્છા પરિતૃપ્ત કરી શકે છે.

જેમ પુરુષને સંભોગના અંતમાં વીર્યસ્નાવ થાય છે તેમ સ્ત્રીઓને પણ એક જાતનો ઘાટો વીર્ય જેવો અલ્પ સ્નાવ થાય છે. બન્નેને

સાથે જ સ્ત્રાવ થાય તેને કામશાસ્ત્રમાં “ સહસ્ત્રાવ ” કહે છે અને સંભોગનો ખરો આનંદ આ સહસ્ત્રાવ વિના સ્ત્રીપુરુષને પ્રાપ્ત થતો જ નથી. ‘અન્તે તુ નરવત્તાસાં વિસ્ટેઃ મૂર્છના સુખમ્ ।’ (રતિ રહસ્યમ્)

આ સહસ્ત્રાવ માટે, સંભોગ પહેલાં, સ્ત્રીની વિહ્વળતા વધે અથવા તેનું દ્રાવણ થાય એ માટે પુરુષોએ સુખન, આલિંગન ઇત્યાદિ ક્રિયાઓ અજમાવીને સ્ત્રીને મદવિહ્વલ બનાવવી જોઈએ. કારણકે જો તેમ નહિ થાય તો સ્ત્રીના ભાવની શાંતિ પુરુષ નહિ કરી શકે. પુરુષનો પ્રયત્ન આવેશમાં આવી જઈ વીર્યસ્ત્રાવ જલદી થઈ જાય છે જ્યારે સ્ત્રીઓ સ્વાભાવિક રીતે ચિરવેગવાળા પુરુષો પસંદ કરે છે આટલા માટે સંભોગ પહેલાં સ્ત્રીને મદવિહ્વળ બનાવવા સુખન, આલિંગન, નખક્ષત ઇત્યાદિને કામશાસ્ત્રમાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. કામશાસ્ત્રના જ્ઞાન વિના સ્ત્રીપુરુષ ખરું સંસારસુખ ભોગવી શકતાં જ નથી.

વૃતક્ષીરાશનો નિર્મીઃ નિર્વ્યાધિઃ નિત્યગો યુવા ।

સંકલ્પપ્રવગો નિત્યં નરઃ સ્ત્રીષુ વૃષાયતે ॥

(ચરક ચિ. ૨-૧૧)

ઘી અને દૂધનો યથેચ્છ આહાર કરનાર, જરા પણ બીક કે સંક્રાંચ વિના (મનમાં બીક કે સંક્રાંચ હશે તો ગમે તેવો મજબૂત માણસ પણ સ્ત્રીને સંતોષી નહિ શકે.) સંકલ્પ કરીને જ પુરુષો સ્ત્રીગમન કરે છે તે અવશ્ય સ્ત્રીઓને સુખ આપે છે અને પોતે પણ સુખાનુભવ કરે છે.

કેટલાક યાદ રાખવા લાયક નિયમો

- ૧ ન પ્રવૃત્તિ સ્ત્રિયં ગચ્છેત્—ચૌદસ, આઠમ, અમાવાસ્યા, પૂર્ણિમા, એકાદશી અને બીજા માંગલિક દિવસોએ સ્ત્રીગમન કરવું નહિ.
- ૨ રજસ્વલા સાથે કદી સંભોગ ન કરવો. રજસ્વલા સાથે સંભોગ સાધવાથી દષ્ટિ, આયુષ્ય અને તેજનો નાશ થાય છે અને અધર્મ થાય છે એમ સુશ્રુત કહે છે.
- ૩ બહુ સ્ત્રીસંગથી દૂર રહેવું સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકર છે. વીર્યની કિંમત જે સમજે છે તે અતિયોગ કદી ન કરે.
- ૪ રોગગ્રસ્ત સ્ત્રીઓ સાથે કદી સંભોગ ન કરવો. ચાંદી, પરમો, તાવ, કાઠ, ક્ષય, દમ ઇત્યાદિ રોગોવાળી સ્ત્રી સાથે સંભોગ કરવાથી સ્ત્રીને તો નુકસાન થાય છે જ, પુરુષને પણ નુકસાન થાય છે.
- ૫ જે સ્ત્રીનું રૂપ સારું ન હોય, આચરણ સારાં ન હોય, જે દુષ્ટ વ્યવહારમાં રત રહેતી હોય—તેવી સ્ત્રીઓથી હમેશાં દૂર રહેવું આરોગ્યપ્રદ છે. જે વાત સ્ત્રીઓ વિષે તે જ વાત પુરુષો વિષે પણ સ્ત્રીઓ સમજી લે.
- ૬ જે સ્ત્રી પુરુષસંયોગની ઇચ્છાવાળી ન હોય અથવા જે અન્ય પુરુષની કામનાવાળી હોય તેની સાથે સંભોગ ન કરવો.
- ૭ સંધ્યાકાળ વખતે સંભોગ વર્જ્ય છે. પ્રાહ્નમુહૂર્ત અને સાયંકાળ—બન્ને વખત સંભોગ માટે વર્જ્ય છે.
- ૮ અપવિત્ર સ્થિતિમાં સંભોગ વર્જ્ય છે.

- ૯ વાજીકરણ ઔષધ ખાધા સિવાય સ્ત્રીસહવાસ ન કરવો. ઘી, દૂધ, માખણ, ઇંડાં, માંસ આ બધા પદાર્થો વાજીકરણ છે. વિદારીકંદ, આંગળાં, કૌચાં જેવી દવાઓ પણ વાજીકરણ છે. જે વસ્તુના સેવનથી પુરુષમાં વાજી એટલે ઘોડા જેટલું બલ અથવા વેગ પ્રાપ્ત થાય તેનું નામ વાજીકરણ.
- ૧૦ પ્રબલ સંભોગેચ્છા વિના કદી સ્ત્રીસંસર્ગ ન કરવો. ઉપવાસ કર્યો હોય ત્યારે, બહુ ખાધું હોય ત્યારે, વિષમસ્થિતિમાં રહીને, પેશાબ કરી આગ્યા વિના—કદી સંભોગ ન કરવો.
- ૧૧ મહેનત કરીને તુરત જ, કસરત કરીને અને ઉપવાસકલાન્ત સ્થિતિમાં સંભોગ ન કરવો જોઈએ.
- ૧૨ એકાંત સ્થાન સિવાય કદી સ્ત્રીસહવાસ ન સાધવો.
- ૧૩ કુમારીગમન સર્વથા નિષિદ્ધ છે.
- ૧૪ અન્ય સ્ત્રીઓની કદી પણ ઈચ્છા ન કરો, તેમને સ્પર્શ પણ ન કરો. પરસ્ત્રીગમન જેવું અનારોગ્યકર બીજું એકેય નથી. નીતિ, ધર્મ અને આરોગ્ય—બધી દૃષ્ટિથી તે ખરાબ છે. ભગવાન મનુ કહે છે :

નહીદશમનાયુષ્યં લોકે કિંચન વિદ્યતે ।

યાદશં પુરુષસ્યેહ પરદારોપસેવનાત્ ॥

અર્થાત્, પરસ્ત્રીગમન જેવું પુરુષને માટે આ જગતમાં બીજું એકેય ‘અનાયુષ્ય’—આયુષ્યનાશ કરનારું કાર્ય નથી.

- ૧૫ ગર્ભિણી સાથે સહવાસ ન કરવો જોઈએ. ચોથા મહિના

- સુધી નભાવી લેવાય પણ પછી તો ન જ થવો જોઈએ.
એથી ગર્ભને તુકસાન થાય છે, પ્રસવ વખતે પીડા થાય છે.
- ૧૬ સંભોગ વખતે સ્ત્રી સાથે ગમે તેવાં આસનો ન અજમાવતાં
ઉત્તાન (ચતી) સ્થિતિ જ સાચવવી.
- ૧૭ અયોનિમાં (બકરી, ઘોડી, ગધેડી છત્યાદિ) કદાપિ મૈથુન
ન કરવું.
- ૧૮ દિવસે કદાપિ મૈથુન ન કરવું. મૈથુન માટે રાતનો વખત જ
ઉત્તમ છે. સંભોગજન્ય શ્રમ પછી શાંતિ જોઈએ તે રાત્રે જ
મળે, દિવસે ન મળે.
- ૧૯ અતિ સ્ત્રીસહવાસથી ક્ષય, દમ, હિસ્ટીરિયા, કૃશતા વગેરે
ધણુ રોગો થાય છે. જેમ બને તેમ ઓછામાં ઓછો સંયોગ
સાધવો હિતાવહ છે. વીર્ય એ અતિ કીમતી પદાર્થ છે.
વીર્યમાં ફોસ્ફરસ, કેલ્સિયમ અને બીજા જીવનોપયોગી પદાર્થો છે.
- ૨૦ આયુષ્યરક્ષા માટે મિતયોગ સાચવો. અતિયોગ ભયંકર છે.
- ૨૧ ખોરાક, પોશાક, કેશકત્તાપ, હાવમાવ, સુગંધી પદાર્થો, મનોહર
સ્થાન, મિષ્ટવાણી—આ બધા સાથે કામને સંબંધ છે એ
ન ભૂલવું જોઈએ.
- ૨૨ સંભોગ બાદ જનનેન્દ્રિય ઠંડા પાણીથી ઘોઈ નાખી, પેશાબ
કરી આવી, ઠંડું જલ કે દૂધ પીને સુંદર શય્યામાં સૂઈ જવું.
- ૨૩ દંપતીએ પૃથક્ શય્યા રાખવી—એ આરોગ્ય માટે હિતકર છે.
- ૨૪ ગૃહસ્થજીવનમાં સુખ મેળવવું હોય તો સારાં ગૃહ, સારો
ખોરાક, પૈસાટકા—જરૂરી છે. ભૂખડી બારસો માટે

ગૃહસ્થાશ્રમ છે જ નહિ. સ્ત્રી મેળવવા માટે લાયકાત નોંધાયે. જે સમાજમાં સ્ત્રી મેળવવી રમત જેવું છે તે સમાજમાં સુંદર બુદ્ધિવાન પ્રજા કદી પાકે જ નહિ.

૨૫ વેશ્યાગમનનાં પરિણામો ટાંકી અને પરમિયો છે એ યાદ રાખજો. એક વખત ચેપ લાગ્યો કે સાત પેઢીને ખરાબ કરશે. તમારા તેમજ તમારી સાત પેઢીના કલ્યાણ માટે વેશ્યાગમનનો વિચાર સ્વપ્ને પણ રખે કરતા. પુરુષની લોલુપતામાં જ કુદરતે તેનો વિનાશ પણ ભરી રાખ્યો છે.

પ્રકરણ બાવીસમું

જીવનનિર્વાહ

એપણા ત્રણ જાતની છે: (૧) પ્રાણૈષણા, (૨) ધનૈષણા, અને (૩) પરલોકૈષણા. આ ત્રણ એપણા વગરનો મનુષ્ય શોધ્યો જડે એમ નથી. ઇહ અને પરલોક બન્નેમાં પોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિએ સાવધાન રહીને આ ત્રણેય એપણાઓ પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ.

પ્રાણૈષણા માટે દિનચર્યોક્ત નિયમોનું પાલન, યમનિયમ, ધ્યાનધારણા અને યોગ વગેરે સાધનો છે. પ્રાણની રક્ષા માટે સદા જાગ્રત રહેવું જોઈએ કારણ કે પ્રાણપરિત્યાગ એટલે સર્વશ્વનો ત્યાગ. આથી જ પ્રાણરક્ષા માટે, દીર્ઘાયુષ્ય માટે પ્રત્યેક વ્યક્તિએ પ્રયત્ન આદરવો રહ્યો.

બીજી એપણા ધનૈષણા. મહર્ષિ ચરક કહે છે કે: “ ન હ્યત પાપાત્પાપીયોઽસ્તિ યદનુપકરણસ્ય દીર્ઘમાયુઃ તસ્માદુપકરણાનિ પર્યેષ્ટુ યતેત ॥ ” તદ્દન સાધનહીન માણસ બહુ વર્ષો જીવે એના જેવું બીજું દુઃખ નથી; માટે પ્રત્યેક મનુષ્યે સાધનસંપન્ન થવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સાધન વિનાનું, ધનહીન જીવન જીવવું એના કરતાં તો મૃત્યુ સારું. જીવવું તો લહેરથી--પામરતાથી નહિ

કૃષિ (ખેતી), પશુપાલન, વાણિજ્ય (વેપાર) અને રાગ્નની નોકરી—આ ચાર ધન કમાવવાનાં સાધન છે. આ સિવાય પણ જે સાધનોની સત્પુરુષો નિંદા નથી કરતા (સત્તામવિગર્હિતાનિ કર્માણિ) એ તમામ સાધનોના ઉપયોગથી ધન મેળવી જીવનનિર્વાહ ચલાવવામાં વાંધાભર્યું કશું જ નથી.

પતંજલિ એક જગાએ કહે છે કે ‘સત્યાનૃત્ત ચ મિથુની-કૃત્ય પ્રવૃત્તોડયં લોકવ્યવહારઃ.’ અર્થાત્ આ જગતના લોકવ્યવહારમાં સત્ય અને અસત્યનો ભેગ ચાલી રહ્યો છે. વેપારમાં અસત્ય ઘૂસી ન જાય એ ખાસ જોવાનું રહ્યું છે. દરેક વેપારમાં અમુક નફો તો રાખવો જ પડે છે, અને તે ન્યાય છે. એક આનાના માલ ઉપર અમુક આનીનો નફો લેવાય ત્યાં સુધી તે યોગ્ય ગણાય—નિભાવી લેવાય; પણ એક આનાનો માલ જ્યારે એક રૂપિયે વેચાય ત્યારે તે ચોખ્ખો અધર્મ જ લેખાય. હથોટી કે આવડતને લીધે માલની કિંમતમાં અમુક અંશે ફેર પડે જ પરંતુ ‘આખું’ એ કાળું શાકમાં’ જાય તો તે ચોખ્ખો અન્યાય જ ગણાય.

પ્રત્યેક મનુષ્ય સમાજનું અંગ છે. મોચી, કુંભાર, લુહાર, સુથાર, ધાંચી, મજૂર, વેપારી, ડોક્ટર અને વકીલ વગેરે બધા જ સમાજનાં અંગો છે. સમાજને આ બધાની જરૂર પડે છે. મહેનત-મજૂરી કરી બધા સમાજને વસ્તુઓ પૂરી પાડે છે. એ વસ્તુઓ ઉપર અમુક નફો ચડાવવામાં વાંધો નથી, પણ ખરાબ માલ આપી એકના આઠગણા દામ કરવામાં જરૂર વાંધો છે. સમાજનો એ વ્યક્તિદ્રોહ કરે છે. લોભી વૃત્તિ સમાજમાં લોભનાં બીજ વાવે છે અને તેને લીધે નીચ ધખ્યા, અદેખાઈ અને હરીફાઈ વધે છે. ચોતરફ આજકાલ જે કલહ, વેપારની હરીફાઈ, હડતાલ ઉપર હડતાલો વગેરે જોવામાં આવે છે તેના મૂળમાં આવી લોભવૃત્તિ જ છે. લોભથી આત્મા હણાય છે, ધર્મ હણાય છે, અભિમાન અને વિલાસો પોષાય છે.

જીવનનિર્વાહ માટે ધનની જરૂર છે, પરંતુ ધન માટે જીવન નથી એ યાદ રાખવું જોઈએ. આજકાલ ઘણાખરા પૈસા માટે જ જીવી રહ્યા છે. ધનને જ જીવનનું સર્વસ્વ માનવામાં આવે છે. રાતદિવસ ધનોપાર્જનમાં જ ચિત્તની વૃત્તિ પરોવાયેલી રહે છે. જગતને આજે ધનસંનિપાત લાગુ પડ્યો છે. જગતમાં આજે ચોતરફ જે ધમપછાડા અને ધૂરકાધૂરકી જણાય છે તે આ ધન-સંનિપાતનું જ એક ચિહ્ન છે.

ધત્તે ધારયતે ચેદમેતસ્માત્ કારણાત્ ધનમ્ ।

જે દ્રવ્ય આપણને ધારી રાખે છે, નભાવે છે તેનું નામ ધન. ધન એ મહાબલ છે. ધનહીન રહેવું એ મોટામાં મોટું દુષ્ણ છે.^૧ ધનથી જ પ્રતિષ્ઠા અને ગૌરવ પ્રાપ્ત થાય છે. યુધિષ્ઠિર કહે છે:

ધનમાહુઃ પરં ધર્મઃ ધને સર્વં પ્રતિષ્ઠિતમ્ ।

જીવંતિ ધનિનો લોકે મૃતા યે ત્વધનાઃ નરાઃ ॥

(મહાભારતઃ ઉદ્યોગપર્વ)

પરંતુ ધન એ જ જ્યારે જીવનનું સર્વસ્વ બની જાય છે ત્યારે એ જ ધન આપણા માટે બાધક નીવડે છે. કુટુંબનો નિર્વાહ સારી રીતે થઈ શકે એટલું ધન કાળાંધોળાં કર્યા વિના જો મળતું હોય તો બસ છે. ગમે તેવાં ફૂડકપટ કરી ધન મેળવી નામના મેળવવી એના કરતાં તો મરવું સારું છે. જે ધન આપણા મનની

* વિકૃલા પોતાના પુત્રને કહે છે : ‘દારિદ્ર્યામિતિ યત્પ્રોક્તં પર્યાય મર્ગે હિત્તૃ’ (ઉદ્યોગપર્વ, ૧૩૪-૧૩.) દારિદ્ર્ય એ મરણનો પર્યાય (બીજું નામ) છે.

શાંતિને હરે, આપણા ચારિત્ર્યને ભ્રષ્ટ્ર બનાવે, આપણી નૈતિક અધોગતિ કરે અને આપણા અંતઃના અવાજને હણે તેવું ધન મેળવવા કરતાં તો ભીખ માગીને ખાવું સારું છે. જે રસ્તે આપણે ધન કમાઈએ તેથી જે આપણા મનને આઘાત પહોંચતો હોય, આપણી માનસિક શાંતિને ખલેલ પહોંચતી હોય તો એ રસ્તો ત્યજ દેવો ઘટે. ધનના કરતાં જીવન વધુ કીમતી છે. જીવનને માટે ધન છે, નહિ કે ધન માટે જીવન. ધન ગૃહસ્થાશ્રમને શોભાવે છે, મનુષ્યના આત્માને આનંદ આપી શકે છે, પરંતુ અધર્મથી મેળવેલું ધન તો માણસને સુખેથી સૂવા પણ દેતું નથી. આપણે આપણી જરૂરિયાતો ખૂબ જ વધારી મૂકી છે. આ જરૂરિયાતો મેળવવા વધુ ધન જોઈએ છે. ધન મેળવવાનાં સાધનો આપણી પાસે બહુ રહ્યાં નથી. પરિણામે, મનમાં એક જાતનો અસંતોષ રહ્યાં જ કરે છે. સાદું જીવન જીવવાનું ભૂલી જઈ આપણે અદ્યતન માટે મહાનનો ભોગ આપ્યો છે. પરિણામે, દેહ અને દેહીના મંદવાડ જળાય છે.

આજકાલ લોકોને એકદમ પૈસાવાળા થવાની લગની લાગેલી છે. સટ્ટો, જુગાર અને આંકડરકમાં લોકો પામ્યાલ થવા બેઠા છે. ભણેલાઓ અને અભણ બન્નેની આ સ્થિતિ છે. આ સ્થિતિમાં આરોગ્ય, નીતિ અને ચારિત્રની આશા શી રીતે રખાય ? મનની શાંતિ જોખમમાં છે અને એને પરિણામે માનવસમાજ અનેક રોગોનો ભોગ બન્યો છે.

લોભઃ પ્રજ્ઞાનમાહંતિ પ્રજ્ઞા હન્તિ હતા હ્રિયમ્ ।

હ્રીર્હતા વાધતે ધર્મ ધર્મો હન્તિ હતઃ શ્રિયમ્ ॥

શ્રીઃ હતા પુરુષં હન્તિ પુરુષસ્યાધનં વધઃ ।

અધનાદ્ધિ નિવર્તન્તે જ્ઞાતયઃ સુદ્વદો દ્વિજાઃ ॥

લોભથી પ્રજ્ઞા હણાય છે, પ્રજ્ઞા હણાતાં હી હણાય છે, હી હણાતાં ધર્મ હણાય છે, ધર્મ હણાતાં શ્રી એટલે લક્ષ્મી હણાય છે;

લક્ષ્મી હણાતાં પુરુષ હણાય છે, અધન—ધન વિનાનો પુરુષ મરેલા જેવો જ છે. ધનહીન માણસો પાસે સગાંવહાલાં, મિત્રો અને ઉત્તમ બ્રાહ્મણો આવતાં નથી. (ઉદ્યોગ પર્વ, મહાભારત)

આમ જેને માટે માણસ લોભી બને છે તે લોભ જ તેનું નિકંદન કાઢે છે.

ટૂંકમાં, ખૂબ જ શ્રમ કરી—પરસેવો ઉતારી—પૈસો મેળવવો ઇષ્ટ છે. ગાદીતકિએ પડી રહી વ્યાજે પૈસો ફેરવીને શેખી જીવન ગાળવામાં નથી મોટાઈકે નથી મહત્તા. શ્રમજીવીઓનાં જીવન ધન્ય છે. શ્રમજીવીઓનો જમાનો ચાલ્યો આવે છે. કાંડાંબાવડાં જેનાં સાબુત હશે તે જ હવે જીવવાનો છે. શરીર ખડતલ બનાવ્યું હશે તો મનુષ્ય પથ્થરમાં લાત મારી ધન પ્રાપ્ત કરી શકશે. મજૂરી કરી મેળવેલો એક પૈસો હરામના એક રૂપિયા કરતાં વધુ પ્યારો લાગે છે.

ધનનો સંગ્રહ અમુક અંશે ઇચ્છવાયોગ્ય છે. પરંતુ અતિ ધનસંગ્રહ એ એક જાતની આફત છે—દુષ્ટ લોભ છે. ઇશ્વરે જેને ધન આપ્યું હોય તેણે તેનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. દાન, ભોગ અને નાશ—પૈસાની આ ત્રણ ગતિ છે. જે નથી આપતો કે નથી ભોગવતો તે ત્રીજાને માટે જ કમાય છે. ધન-સંચયવૃત્તિ અસામાજિક છે.

અતિ કરકસર અને અતિ ઉડાઉપણું—અન્ને ખરાબ છે. મિત્રોગ હિતાવહ છે.

જીવાનોએ પૈસાપૈસા કરી હાથવરાળ કાઢવાની જરૂર નથી. આત્મવિશ્વાસવાળો નવજીવાન કદી ભૂખ્યો રહેતો નથી.

પ્રકરણ ત્રેવીસમું

ઋતુચર્યા

ઋતુઓ છ છે : વર્ષા, શરદ્, હેમન્ત, વસંત, ગ્રીષ્મ, અને પ્રાવૃદ્. કેટલાક પ્રાવૃદ્ને બદલે શિશિરઋતુ ગણાવે છે. પ્રાવૃદ્ એટલે જેમાં વરસાદ સારી રીતે થાય એ ઋતુ. વર્ષાઋતુ પ્રાવૃદ્ પછીથી આવે. આ ઋતુભેદનું કારણ પ્રાચીન આચાર્યોએ નીચે મુજબ આપેલું છે. ગંગાની દક્ષિણે વરસાદ વિશેષ થાય છે માટે તે ભાગમાં—દક્ષિણ તરફ—પ્રાવૃદ્ અને વર્ષા બન્ને ઋતુઓની કલ્પના થયેલી છે. જ્યારે ગંગાના ઉત્તર કિનારા ઉપર ઠંડી બહુ પડે છે એટલે તે તરફ હેમન્ત અને શિશિર એમ બે ઋતુઓ ગણવામાં આવે છે.

વર્ષા—ભાદરવો, આસો.

વસંત—ફાગણ અને ચૈત્ર.

શરદ્—કારતક અને માગસર.

ગ્રીષ્મ—વૈશાખ અને જેઠ.

હેમન્ત—પોષ અને મહા.

પ્રાવૃદ્—આષાઢ, શ્રાવણ.

રાશિ પ્રમાણે ઋતુક્રમ નીચે પ્રમાણે છે :

ગ્રીષ્મ—મેષ અને વૃષ.

શરદ્—તુલા અને વૃશ્ચિક.

પ્રાવૃદ્—મિથુન અને કર્ક.

હેમન્ત—ધનુર્ અને મકર.

વર્ષા—સિંહ અને કન્યા.

વસંત—કુંભ અને મીન.

આમ એક વર્ષની છ ઋતુઓ. આ છ ઋતુઓમાં ત્રણત્રણ ઋતુઓના પાછા બે વર્ગ પાડવામાં આવ્યા છે. એક વર્ગને ઉત્તરાયન અથવા આદાનકાલ અને બીજા વર્ગને દક્ષિણાયન અથવા વિસર્ગકાલ કહેવામાં આવે છે. અર્થાત્ શિશિર, વસંત અને ગ્રીષ્મ આ ત્રણ ઋતુઓને આદાનકાલ, અને વર્ષા, શરદ્ અને હેમન્ત ઋતુઓને વિસર્ગકાલ કહેવામાં આવે છે. આદાનકાલ અથવા ઉત્તરાયનમાં તાપ સખત પડે છે અને તાપને લીધે સૂર્યનાં પ્રતપ્ત કિરણો દ્વારા જગતનો સ્નેહ શોષાય છે, વાયુ તીવ્ર અને રુક્ષ થાય છે; અને શિશિર, વસંત અને ગ્રીષ્મમાં અનુક્રમે રુક્ષતા ઉત્પાદન કરી, રુક્ષ એવા રસો—તિક્ત, કષાય અને કટુ—ને વધારીને મનુષ્યોના બલનું હરણ કરે છે, અર્થાત્ ઉત્તરાયનમાં મનુષ્યોનું બલ ઓછું થાય છે.

વર્ષા, શરદ્ અને હેમન્ત એ ત્રણ ઋતુઓમાં સૂર્ય દક્ષિણા-ભિમુખ થાય છે એટલે સૂર્યની ગરમી ઓછી થયેલી હોય છે, ડહોળાયેલાં પાણી શાંત અને સ્વચ્છ થયેલાં હોય છે, ચંદ્રમાની શીતતા વધેલી હોય છે અને અરુક્ષ અર્થાત્ સ્નિગ્ધ એવા રસો—અમ્લ, લવણ, મધુર—વધે છે. આ ઋતુઓમાં યથાક્રમે મનુષ્યોમાં બલવૃદ્ધિ થાય છે. વર્ષા કરતાં શરદ્માં અને શરદ્ કરતાં હેમન્તમાં બલની વૃદ્ધિ વિશેષ જણાય છે. અર્થાત્ હેમન્ત ઋતુમાં મનુષ્યોનું બલ ઉત્તમ પ્રકારનું હોય છે, જ્યારે ગ્રીષ્મ ઋતુમાં મનુષ્યોનું બલ ઓછામાં ઓછું હોય છે.

વર્ષા ઋતુમાં પાણી મલિન થયાં હોય છે, પૃથ્વી પરનો તમામ મલ એમાં મળેલો હોય છે, ઔષધિ અને અનાજ અદ્ય વીર્યવાળાં હોય છે, ભૂમિમાં ભેજ વ્યાપેલો હોય છે, શીત અને વાતથી જઠરાગ્નિ વિષ્ટબ્ધ થયેલો હોવાથી પિત્તનો સંચય આ ઋતુમાં થાય છે. વર્ષા પછી શરદ્ આવે છે એટલે શરદ્ઋતુમાં વાદળાં ખસી ગયાં હોય છે અર્થાત્ આકાશ મેઘહીન—સ્વચ્છ,

નિર્માળ થયેલું હોય છે, કાદવ લગભગ સુકાઈ જવા આવ્યો હોય છે. આ વખતે પિત્તના રોગો ખૂબ વધે છે. આથી જ શરદ્ ઋતુમાં પિત્તનો ઉપદ્રવ સર્વત્ર જણાય છે. આપણે અહીં ભાદરવો અને આસો ખરી રીતે શરદ્ ઋતુ છે, કારણ કે આ જ વખતમાં પિત્તનો ઉપદ્રવ ઠીકઠીક દૃશ્યમાન થાય છે. અર્થાત્ વર્ષામાં સંચિત થયેલું પિત્ત શરદ્માં કાપે છે.

કાલપરિણામ થપ્પી હેમન્તઋતુમાં તમામ ઔષધિઓ પૂર્ણ વીર્યવાળી થયેલી હોય છે, પાણી પણ પ્રસન્ન, સ્નિગ્ધ અને અત્યંત ગુરુ થયાં હોય છે, ઠંડી ખૂબ પડતી હોય છે, ઠંડો પવન અને ઠંડી—ગન્નેથી ઉપસ્તંભિત દેહ વિશેષ અન્નપાન માગે છે. ઠંડીથી બચવા માટે સ્નેહયુક્ત ખોરાક ખાવામાં આવે છે. આમ સ્નેહ, શૈત્ય અને ગુરુત્વથી કફનો સંચય આ ઋતુમાં થાય છે. આ સંચય વસંત ઋતુમાં સૂર્યનાં કિરણોથી દ્રવીભૂત (પીગળે છે) થાય છે અને એથી જ આ વસંત ઋતુમાં કફના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત્ હેમન્તમાં સંચિત થયેલો કફ વસંતમાં કાપે છે.

એ જ ઔષધિઓ ગ્રીષ્મના પ્રખર તાપમાં નિઃસાર રુક્ષ અને અતિ લઘુ થાય છે. સૂર્યના તાપથી જે મનુષ્યોના દેહ શોષિત થયા હોય છે તે મનુષ્યો ન્યારે ઉપર્યુક્ત ઔષધિઓ અને અતિ લઘુ જલ ઉપયોગમાં લે છે ત્યારે રુક્ષ, લઘુ અને વિશદ ગુણયુક્ત વાયુ સંચિત થાય છે. આ સંચિત થયેલ વાયુ, પ્રાવૃદ્માં જલોપકિલ્લન ભૂમિને લીધે, ભેજને લીધે, શીત વાત અને વર્ષાને લીધે વાતજન્ય વિકારો જન્માવે છે. અર્થાત્ ગ્રીષ્મમાં સંચિત થયેલ વાયુ પ્રાવૃદ્માં કાપે છે.

પિત્ત	કફ	વાયુ
સંચય—વર્ષાઋતુ	સંચય—હેમન્ત	સંચય—ગ્રીષ્મ
પ્રકોપ—શરદ્ઋતુ	પ્રકોપ—વસંત	પ્રકોપ—પ્રાવૃદ્
શમન—હેમન્ત	શમન—ગ્રીષ્મ	શમન—વર્ષા

ઉપર્યુક્ત વાત બરાબર યાદ રાખવી આવશ્યક છે. વાત, પિત્ત અને કફના દોષો કઈકઈ ઋતુઓમાં ક્રોધાયમાન થાય છે એ જો જાણતા હોઈએ તો તે વખતે શું કરવું જોઈએ, એ આપણે સમજી શકીએ. શરદ્માં પિત્ત પ્રક્રોધ પામે છે એટલે શરદ્-ઋતુમાં પિત્ત શાંત કરે એવો આહારવિહાર યોજવો જોઈએ. વસંતઋતુમાં કફ પ્રક્રોધ પામે છે માટે કફ શાંત કરે એવો આહાર-વિહાર વસંતમાં યોજવો જોઈએ.

મધુર, અમ્લ અને લવણ રસો વાયુ જીતે છે; કષાય (મૂરો), મધુર અને તિક્ત (કડવો) પિત્ત જીતે છે; કષાય, કટુ (તીખો) અને તિક્ત કફ જીતે છે. વાયુની શાંતિ કરવા માટે મધુર, અમ્લ અને લવણ રસો યોજવા જોઈએ; પિત્તની શાંતિ માટે કષાય, મધુર અને તિક્ત રસો યોજવા જોઈએ; જ્યારે કફની શાંતિ માટે કષાય, કટુ અને તિક્ત એવા રસો યોજવા જોઈએ.

કફના રોગો માટે વમન (ઝિઝટી) ઉત્તમ ઉપાય છે, પિત્તના રોગો માટે રેચ ઉત્તમ ઉપાય છે, વાયુના રોગો માટે બસ્તિ ઉત્તમ ઉપાય છે.

વસંતમાં કફનું જોર વધુ હોય છે માટે તે પહેલાં વમન દ્વારા કફની શાંતિ કરવી જોઈએ, તેમ જ કષાય, કટુ (તીખા) અને તિક્ત (કડવા) એવા રસવાળા ભોજન પદાર્થો ખાવા જોઈએ.

શરદ્માં પિત્તનું જોર વધુ હોય છે માટે તે પહેલાં વિરેચન (જુલાબ) લઈ પિત્તની શાંતિ કરવી જોઈએ અને મધુર, તિક્ત અને કષાય એવા રસવાળા ખાદ્યપદાર્થો સેવવા જોઈએ.

વર્ષાઋતુમાં વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે માટે તે અગાઉ બસ્તિથી

વાયુની શાંતિ કરવી જોઈએ અને મધુર, અમ્લ અને લવણ એવા રસવાળા ભોજ્યપદાર્થોનું સેવન કરવું જોઈએ.

પ્રાચીન આચાર્યો, દિવસના પહેલા પહોરમાં—પૂર્વાહ્નમાં—વસંત ઋતુનાં, મધ્યાહ્ન વખતે ગ્રીષ્મ ઋતુનાં, અપરાહ્નમાં પ્રાવૃદ્ધનાં, પ્રદોષ વખતે વર્ષાનાં, અર્ધરાત્રિ વખતે શરદનાં અને પ્રાતઃકાલમાં હેમન્તનાં લક્ષણો હોય છે એમ સૂચવે છે અને આ વાત ખરી લાગે છે. હેમન્તમાં જેમ મનુષ્યોનું જલ અને સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ કક્ષાએ પહોંચેલું જણાય છે તેમ પ્રાતઃકાલમાં (પ્રત્યૂષસિ) મનુષ્યોનું જલ, સ્ફૂર્તિ, ઉત્સાહ ઓર જ જણાય છે. મધ્યાહ્નમાં ગ્રીષ્મનાં લક્ષણો એટલે જલહાનિ, અનુત્સાહ વગેરે જણાય છે.

હેમન્ત અને શિશિર ઋતુની ચર્યા

હેમન્તમાં શીત અનિલના સ્પર્શથી મંરુદ્ધ થયેલ અગ્નિ પ્રજ્વલ થાય છે. જઠરાગ્નિ ‘માત્રાદ્રવ્યગુરુક્ષમઃ’ થાય છે અથવા ભારે પદાર્થો કે વસ્તુઓના પ્રમાણમાં ખાધેલા પદાર્થો પચીને હજમ થઈ જાય છે. આથી જ શિયાળામાં આપણે ‘પાકો’ ખાઈએ છીએ. કારણ કે પ્રજ્વલ થયેલા જઠરાગ્નિને તેની જરૂર છે. બીજી ઋતુમાં સ્નેહયુક્તગુરુ ખાદ્યપદાર્થો નથી પચતા તે આ ઋતુમાં સહેલાઈથી પચી જાય છે આવે વખતે જે યોગ્ય ખાનપાનદ્વારા જઠરાગ્નિને ન સંતોષવામાં આવે તો પછી ધાતુઓને અને અન્ય રસોને જઠરાગ્નિ ખાય છે અને વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે (ચરક, સૂ. અ. ૬). માટે આ ઋતુમાં મધુરરસ, અમ્લરસ, અને લવણરસવાળા ખાદ્ય પદાર્થો યોગ્ય પ્રમાણમાં સેવવા જોઈએ. વાયડી વસ્તુઓ આ ઋતુમાં ન ખાવી જોઈએ. સામો પવન, પ્રમિત આહાર અને ઉદમન્ય આ ત્રણેનો આ ઋતુમાં ત્યાગ કરવો જોઈએ.

આ ઋતુમાં સીધુ (શેરડીનો રસ ઉકાળીને રાખી મૂક્યો હોય તે) પીવો. દૂધ અને દૂધના અન્ય પદાર્થો, શેરડીની સાકર અને મિષ્ટ પદાર્થો, પ્રાણિજ વસા, તેલ અને નવા ચોખા—આવો ખોરાક આ ઋતુમાં ખાવો. હેમંતઋતુમાં હમેશાં ગરમ પાણી પીવામાં આવે તો આયુષ્યનો હાસ થતો નથી.^૧

આ ઋતુમાં રાત લાંબી હોય છે એટલે વહેતું ઊઠવાની ટેવ પાડવી. શૌચ વગેરેથી પરવારીને વ્યાયામ (કુસ્તી કરવાથી આ ઋતુમાં શરીરને ઘણો લાલ થાય છે. ‘નિયુદ્ધં કુશલેઃ સાર્વં’ અર્થાત્ કુશલો સાથે કુસ્તી ખેલવાથી શરીર સરસ બને છે.) કરવો. પછી તેલ વડે શરીરનું સારી રીતે મર્દન કરાવવું. માથામાં પાણુ તેલ નાખવું. પછી ગરમ પાણીએ નહાવું. ગરમ કાળા રંગનાં વસ્ત્રો પહેરવાં. ભૂમિગૃહો કે ગર્ભગૃહોમાં રહેવું. ટૂંકમાં, ઠંડીથી બચવું. ઓઢવામાં ગરમ કામળીઓ અને કામળા કે રગ્નઘનો ઉપયોગ કરવો. અગરનો શરીરે લેપ કરવો.

લઘુ અને વાતલ અન્નપાનનો ત્યાગ કરવો.

હેમંત અને શિશિરનો સામાન્ય જ ક્રમ સમજી લેવો.

વસંતઋતુની ચર્યા

વસંતમાં ચોતરફ વનરાજિ પ્રકૃત્વી ઊડી હોય છે. કિંશુક (ખાખરો), કમળ, બકુલ (ખેલસરી), આંખો, અશોક, કર્ણિકાર

૧ હેમન્તેઽમ્યસ્યતસ્તોયમુષ્ણં ચાયુર્ન હીયતે । (ચરક, સૂ. અ ૬)
આખો દિવસ ગરમ પાણી પીવાનો આદેશ છે એમ લાગે છે. પરંતુ આખો દિવસ ગરમ પાણી (હું ધારું છું ઉકાળેલું પાણી ઠંડું પાડીને પીવામાં આવે અને તે ધાતુનાં વાસણમાં રાખવામાં આવે તો બહુ ઠંડું નહિ લાગે) ન પીવાય તો સવારમાં વહેલા ઊઠીને અને રાત્રે લે પી શકાય તો સારું.

વગેરે વૃક્ષોથી વાતાવરણ મનમોહક થયું હોય છે. ક્રોચના ટહુકા અને ભ્રમરોના મત્ત ગુંજારવથી મનોહર ઉદ્યાનો ધ્વનિત થઈ રહ્યા હોય છે. દક્ષિણ દિશાનો મંદમંદ પવન વાતાવરણને ચોર જ ઉત્તેજિત બનાવી રહ્યો હોય છે.

હંડીને લીધે હેમંતમાં સંચિત થયેલો કફ વસંતની ઉષ્ણતાને લઈને કુપિત થઈને અનેક જાનના કફના રોગો જન્માવે છે. માટે કફને ઉત્પન્ન કરનાર તમામ ખાદ્યપદાર્થો—અમ્લ, મધુર અને લવણ રસો તેમજ સ્નિગ્ધ અને ગુરુ ખાદ્યપદાર્થો—નો ત્યાગ કરવો જોઈએ. ઊલટી(વમન)ઓ કરી નાખવી જોઈએ. સાડી કમોદના ચોખા, જવ, મગ, નમારના ચોખા, કાદરા તેમજ પટોલ (પરવળ), વંતાક, કારેલાં વગેરેનાં શાક—આવો આહાર ચોજવો જોઈએ. તીક્ષ્ણ, રુક્ષ (લુખ્ખો), કટુ (તીખો), ક્ષારયુક્ત, કષાય અને સહેજ ઉષ્ણ આવા રસવાળો ખોરાક તેમજ જવ, મગ અને મધ વાળો (યવમુદ્રમધુપ્રાયં વસન્તે મોજનં હિતમ્) ખોરાક વસંત ઋતુ માટે હિતકર છે. ગુરુ (ભારે), અમ્લ (ખાટો), સ્નિગ્ધ અને મધુર (મિષ્ટાન્ન)—આ ખોરાક સદંતર ત્યજવો જોઈએ. દિવસે સૂવાનું આ ઋતુમાં બંધ કરવું જોઈએ. વ્યાયામ, માલિસ, ધૂમ્રપાન, તૈલગંદૂષ, અંજન અને કાકીના પાણીથી સ્નાનવિધિ—આ બધાંનું વસંત ઋતુમાં પરિશીલન થવું જોઈએ.

વસન્તે ભ્રમણં પથ્યમ્ (મા. .) અર્થાત્ વસંતઋતુમાં પરિભ્રમણ પથ્ય છે. વસંતના તાપમાં ફરવાથી કફ ઓછો થઈ જાય છે. ફાગણમાં ગેડીદડાની રમતો અને ધાણીદાળિયાનો ખોરાક જે પૂર્વજોએ ચોજ્યો છે તેમની દીર્ઘદષ્ટિ પ્રત્યે આપણને માન ઉત્પન્ન થવું જોઈએ.

ચિત્રવિચિત્ર પુષ્પોથી સુશોભિત વૃક્ષોવાળાં વનઉપવનોમાં પ્રિયમિત્રો સાથે પ્રિયવાર્તા, ગોષ્ટીકથા વગેરે દ્વારા મધ્યાહ્નનો વખત પસાર કરવો એ સ્વાસ્થ્ય માટે હિતકર છે.

ગ્રીષ્મઋતુની ચર્યા

‘ પ્રચંડસૂર્યાતપતાપિતા મહિ ’ ‘ સર્વત્ર આગઆગ વરસાવી મૂકે છે. વસંતમાં કાપેલો કફ સૂર્યનાં તીક્ષ્ણાંશુથી ક્ષીણ થઈ જાય છે અને એની જગોએ વાયુ વધવા માંડે છે. ચરકે કહે છે કે ગ્રીષ્મમાં સૂર્યનાં કિરણો જગતનો સાર પી જાય છે (મયૂચ્છૈઃ જગતઃ સારં ગ્રીષ્મે પેષીયતે રવિઃ). આથી આ ઋતુમાં સ્વાદિષ્ટ, શીત, દ્રવ અને સ્નિગ્ધ એવાં અન્નપાન હિતકર છે. કટુ, તિક્ત — આ રસોનો આ ઋતુમાં ત્યાગ કરવો જોઈએ. વ્યાયામ બંધ કરી દેવો જોઈએ. સૂર્યના તાપમાં ભટકવાનું બંધ કરવું જોઈએ. સ્વાદિષ્ટ, ઠંડાં, મધુર પીણાં પીવાં જોઈએ. સાથવામાં સાકર નાખીને પાણી સાથે પી જવો. આ ઋતુમાં મધ જરા પણ ન પીવું જોઈએ, અને પીવું જ હોય તો સ્વદ્ય અને બહુ જ પાણી નાખીને લેવું.

આ ઋતુમાં દિવસે સૂવામાં વાંધો નથી. દિવસના વખતે શીતગૃહમાં અને રાત્રિના વખતે ચંદ્રના પ્રકાશમાં અગાસીમાં સૂઈ રહેવું. ચંદન, વાળો વગેરે શીત દ્રવ્યોનો લેપ શરીરે લગાવવો. બપોર વખતે ખસના પંખા ઉપર પાણી છાંટી તે વડે પવન ખાવો. આ જમાનામાં વીજળીના પંખા ખવાય છે તે પણ ઠીક છે. ઉઘાનોમાં, સમર હાઉસ—શીતગૃહ—માં બપોરનો વખત પસાર કરવો. શીત જલ અને શીત ઉપચારો ખાસ પસંદ કરવા. કુન્દેન્દુધવલ શાલિ ચોખા જમવા. ગુલાબજળ અને ગરાસ નાખીને સુંદર શીખંડ (રસાલા) જમવો. નવા ઘડામાં ભરેલું શીતજલ પીવું.

ગ્રીષ્મ ઋતુમાં મૈથુનનો નિષેધ છે એ યાદ રાખવું.

વર્ષાઋતુની ચર્યા

ગ્રીષ્મના પ્રખર તાપને લઈને જઠરાગ્નિ મંદ—દુર્બલ—થયેલો હોય છે. વર્ષાઋતુમાં પાણી અને પવન બન્નેના દોષને લઈને

તે વિશેષ મંદ અને છે. તપેલી જમીન ઉપર વરસાદ પડવાથી જમીનમાંથી જે ગરમાગરમ બાફ નીકળે છે તે ભૂબાષ્પથી, દૂષિત થયેલા પાણીથી, વાતાવરણમાં ભેજ હોય છે તેથી, અગ્નિબલ વિશેષ ક્ષીણ થાય છે અને વાયુ, પિત્ત, વગેરે ક્રોધે છે. માટે આ ઋતુમાં જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે એવાં, જલદીથી પચી જાય એવાં,^૧ વાયુ ન કરે એવાં અન્નપાન લેવાં જોઈએ.

પીવાનું પાણી ઉકાળીને પીવું અથવા આકાશમાંથી જે જલ પડે છે તે (દિવ્ય જલ) ઝીલી લઈને પીવામાં લેવું.

દિવાસ્વપ્ન (દિવસે સૂઈ જવું તે), ઝાકળ, નદીનું પાણી, વ્યાયામ, તાપ અને વ્યવાય (સ્ત્રીસહવાસ)—આટલાનો વર્ષા-ઋતુમાં ત્યાગ કરવો.

આસવ, અરિષ્ટ, માહેન્દ્ર જલ (દિવ્ય જલ=distilled water) અથવા ઉકાળીને ઠંડું પાડેલું પાણી, કૂવાનું કે તળાવનું પાણી—આ દરેકમાં મધ નાખીને પીવું. વર્ષાઋતુમાં પીવાના પદાર્થોમાં, ભોજનમાં અને ખાંડની જગોએ જેમ અને તેમ મધ વાપરવું એ સ્વાસ્થ્ય માટે હિતાવહ છે.^૨ કારણકે મધ એ વાતક પદાર્થ છે.

વર્ષાઋતુમાં અમ્લ અને લવણ રસો તેમજ સ્નેહ (ઘી-તેલ વગેરે) વાયુની શાંતિ માટે સેવન કરવાં હિતાવહ છે. મધુર, અમ્લ અને લવણ રસયુક્ત પદાર્થો વાયુનો નાશ કરનાર છે.

૧ મજેત્સાધારણં સર્વમુષ્મણસ્તેજનં ચ યત્ ॥

(વાગ્મટ)

૨ પાનભોજનસંસ્કારાન્પ્રાયઃ ક્ષૌદ્રાન્વિતાન્મજેત્ ॥

(ચરક)

જવ, ઘઉં અને ભાત એક વર્ષનાં જૂનાં હોય તે જ ખાવામાં લેવાં. જાંગલ પશુપક્ષીઓના સુસંસ્કૃત રસો અને યૂષો (રાજ વગેરે) જઠરાગ્નિના સંરક્ષણ માટે સેવન કરવાં.

હલકાં અને શુદ્ધ વસ્ત્રો પહેરવાં. વાગ્લટ કહે છે કે ‘અપાદ-ચારી સુરભિઃ સતતં ધૂપિતામ્બરઃ’ અર્થાત્ પગે ચાલીને કંઈ ન જવું અને ધૂપ આપેલાં સુગંધી સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાં. ભેજ વગરના સ્થાનમાં રહેવું. અંગમર્દન, સ્નાન, ગંધમાલ્ય (સુગંધી માલાઓ—ફૂલની—ધારણ કરવી)નું સેવન રાખવું.

શરદ્ઋતુની ચર્યા

શરદ્ ઋતુમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે માટે તે વખતે મધુર, હલકાં (લઘુ), શીત અને સહેજ કડવાં તેમજ પિત્તને શાંત કરે એવાં અન્નપાન ઉપયોગમાં લેવાં જોઈએ. શાકીયોખા, જવ, ઘઉં વગેરે જમવું. કડવી દવાઓથી સિદ્ધ કરી લીધેલું ઘી પીવું, કારણકે કડવા પદાર્થો પિત્તનો નાશ કરનારા હોય છે. પિત્તનું ઉત્તમ ઔષધ વિરેચન છે માટે બેત્રણ વખત સારો રેચ લઈ લેવો. ફસ ખોલાવવી (રક્તમોક્ષણમ્).

ચરખી, તેલ, ઝાકળ, ઉઝક અને આનૂપ, માંસ, ક્ષાર, દહીં, દિવાસ્વપ્ન, સામો પવન—આટલાનો ત્યાગ કરવો.

દિવસે જે ફૂવાનાં પાણી ઉપર સૂર્યનો તાપ પડતો હોય અને રાત વખતે જે પાણી ઉપર ચંદ્રની જ્યોત્સ્ના પડતી હોય એવા ફૂવાનું પાણી પીવું આ ઋતુ માટે પરમ હિતકારી છે. આનું નામ ‘હંસોદક.’ શરદ્ઋતુમાં આવું પાણી (હંસોદક) એ ખરેખર અમૃત સમાન કાર્ય કરે છે. સ્નાન, પાન (પીવામાં) અને અવગાહનમાં આ જ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. મોટા ચોરસ ફૂવાઓ

હોય તેમાં આવી રીતે સૂર્યનો તડકો અને ચંદ્રનું અજવાળું પડી શકે.

સુંદર ફૂલોની માળાઓ ધારણ કરવી અને અતિ સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાં. રાત્રિએ ચંદ્રનાં કિરણોનો ઉપભોગ કરવો.

ઉપસંહાર

દરેક ઋતુમાં શું શું ત્યજવું જોઈએ અને શું શું સેવન કરવું જોઈએ તે ઉપર દર્શાવવામાં આવ્યું છે. કઈ ઋતુમાં કયો દોષ કાપે છે, તેનો સંચય કયારે થાય છે અને તે શાંત કયારે થાય છે વગેરે જાણીને યોગ્ય આહારયોજના થાય તો હાલ જે અનેક રોગો દેખા દે છે તે ન દે એમ મને લાગે છે. ધણુખરા રોગોનું કારણ ગ્રામ્ય આહાર જ હોય છે. જે કાંઈ આ વિધિ અનુસાર વર્તશે તે ઋતુકૃત ધોર રોગોના કબજામાં કદી નહિ આવે એવી સુશ્રુતની શિખામણ સાથે હું આ પ્રકરણ અંત કરું છું :

ઋતાવૃતૌ ય એતેન વિધિના વર્તેતે નરઃ ।

ધોરાનૃતુકૃતાન્નૌગાન્નાપ્રોતિ સ કદાચન ॥

(સુશ્રુત ડ. સ્થા. અ. ૬૪)

પ્રકરણ ચોવીસમું

આયુષ્યમાન થવાના ઉપાયો

મહાભારતના અનુશાસનપર્વમાં યુધિષ્ઠિર ભીષ્મપિતામહને પ્રશ્ન પૂછે છે: “પિતામહ! વેદમાં કહ્યું છે કે પુરુષનું આયુષ્ય સો વર્ષનું હોય છે અને સેંકડો પ્રકારના વીર્યવાળો થઇને પુરુષ જન્મે છે છતાં પુરુષો બાલ્યાવસ્થામાં જ શા માટે મરણ પામે છે? શું કરવાથી મનુષ્ય સંપૂર્ણ આયુષ્યમાન થઈ શકે છે? શું કરવાથી અદ્ય આયુષ્યવાળો થાય છે? કયું કર્મ કરવાથી તેને કીર્તિનો તથા લક્ષ્મીનો લાભ થાય છે? શું મનવચન તથા કર્મ વડે તપશ્ચર્યા કરવાથી, ઘ્ર્ણત્યર્થ પાળવાથી, જપહોમ કરવાથી અથવા ઔષધોનું સેવન કરવાથી મનુષ્ય આયુષ્યમાન થાય છે? તે મને કહો.”

આ પ્રશ્નનો ભીષ્મપિતામહ લંબાણથી ઉત્તર આપે છે. આપણે કેટલીક અગત્યની વાતો જ તેમાંથી લઈશું. આખું પ્રકરણ જોવાની ઇચ્છા રાખનારે મહાભારત જોવું.

ભીષ્મ કહે છે:

“આચારથી જ પુરુષનું આયુષ્ય વધે છે, આચારથી જ લક્ષ્મીવાન થવાય છે અને આચારથી જ આલોક અને પરલોકમાં કીર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. દુરાચારી મનુષ્યોને આ જગતમાં દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થતું જ નથી. માટે પોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છનાર પ્રત્યેક મનુષ્યે સદાચારી થવું. ધર્મનું લક્ષણ આચાર છે, સત્પુરુષોનું લક્ષણ ચારિત્ર્ય

છે અને તેવા સત્પુરુષોના સુયોગ્ય વર્તનને જ આચારનું લક્ષણ કહેવામાં આવે છે. (૬ થી ૯)

“ જે લોકો ચારિત્ર્યહીન હોય છે, મર્યાદાને તોડનારા હોય છે અને નિત્ય હરકોઈ સ્ત્રી સાથે મૈથુન કરનારા હોય છે, તે પુરુષો અલ્પાયુષી હોય છે. (૧૨)

“ ક્રોધનો ત્યાગ કરનાર, સત્યવાદી, પ્રાણીઓની હિંસા નહિ કરનાર, અસૂચારહિત અને નિષ્કપટી પુરુષ સો વર્ષ સુધી જીવી શકે છે. (૧૪)

“ સવારમાં બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠીને ધર્મઅર્થનો વિચાર કરવો. ઊગતા અને આથમતા સૂર્યને કદી ન જોવો. ગ્રહણ સમયના તેમજ જળમાં પ્રતિબિંબિત થયેલા અને મધ્યાહ્નકાળે આકાશના મધ્ય ભાગમાં આવેલા એ સૂર્યને જોવો નહિ. હમેશાં સંધ્યા કરવી. નિત્ય સંધ્યા કરતા હતા એટલા જ કારણથી ઋષાભા દીર્ઘાયુષી હતા. (૧૮)

“ પારકાની સ્ત્રી સાથે કદી સંલોગ ન કરવો. પરદારાગમન જેવું બીજું અનાયુષ્ય (આયુષ્યનો હાસ કરનારું) આ જગતમાં બીજું કંઈ જ નથી. સ્ત્રીઓના શરીરમાં જેટલાં રુવાટાંનાં છિદ્રો હોય છે તેટલાં હજાર વર્ષો પર્યંત, તેઓની સાથે વ્યભિચાર કરનારા પુરુષો નરકનું સેવન કર્યા કરે છે. (૨૨)

“ કેશપ્રસાધન (વાળમાં તેલ નાખવું, વાળ ઓળવા એ), આંખમાં અંજન આંજવું, દાંતણુ કરવું તથા દેવતાઓનું પૂજન આદિ કાર્યો દિવસના પ્રથમ ભાગમાં જ કરી લેવાં. (૨૩)

“ બીજાએ પહેરેલાં જોડા અને વસ્ત્ર કદી પહેરવાં નહિ. (૨૮)

“ અમાસ, પૂનમ, ચૌદસ, આઠમ—આં તિથિઓએ કદી સ્ત્રીસહવાસ સાધવો નહિ. (૨૯)

“ખીજનાં મર્મસ્થાનોને પીડા થાય તેવાં વચનો ખોલવાં નહિ, કૂર વાક્યો ખોલવાં નહિ, નીચ મનુષ્ય પાસેથી કોઈ પદાર્થ લેવો નહિ, જે વાણીથી ખીજને ઉદ્દેગ થાય તેવી રુક્ષ અને પાપી વાણી કદી ખોલવી નહિ. વિદ્વાન પુરુષે ખીજના મર્મભાગમાં પીડા કરે એવાં વાણીરૂપી બાણો કદી છોડવાં નહિ. બાણોથી વીંધી નાખેલું તથા કુહાડાથી કાપી નાખેલું એક વન ફરીથી ઊગે છે પણ દુષ્ટવાણી રૂપી બાણોથી કરવામાં આવેલો મનુષ્યનો ખીલતસ જખમ કદી રુઝાતો નથી. (૩૨-૩૩)

“મલમૂત્રનો ત્યાગ કરી આવ્યા પછી, શેરીમાં જઈ આવ્યા પછી, સ્વાધ્યાય કરવાના સમયે તથા ભોજન કરતી વેળા હમેશાં પાદપ્રક્ષાલન (પગ ધોવા) કરવું.”

આર્દ્રપાદસ્તુ મુજ્જાનો વર્ષાણાં જીવતે શતમ્ । (૫૨)

આ સાદો પણ સરસ નિયમ આપણા જીવનમાં સારી રીતે વાળાઈ જવો જોઈએ. નાનાં બાળકોને આવી ટેવ પાડી હોય તો મોટપણે તે ટેવ કાયમ રહેશે.

“ઉત્તર દિશામાં અને પશ્ચિમ દિશામાં માથું રાખી સૂવું નહિ. પૂર્વ અને દક્ષિણ દિશા તરફ માથું રાખી સૂવું. (૪૮)

“કદી નાગા થઈને નહાવું નહિ. રાત્રે કદી નહાવું નહિ. (૫૧)

“સ્નાન કર્યા પછીથી વસ્ત્ર ધોવાં નહિ. મનુષ્યે સદા ભીનાં કપડાં ન પહેરવાં જોઈએ. (૫૨)

“રજસ્વલા સ્ત્રી સાથે કદી સંભાષા—વાર્તાલાપ ન કરવો. (૫૩)

“કોઈ ક્ષેત્રમાં અથવા ગામની સમીપમાં મળમૂત્રનો ત્યાગ ન કરવો. (૫૪)

“ ધુડસાં (તુષ), કેશ, રાખ અને ઠીંકરાં ઉપર કદાપિ ન બેસવું. બીજાએ સ્નાન કર્યું હોય તે પાણીનો દૂરથી જ ત્યાગ કરવો. (૫૯)

“ કદી ભિલા રહીને પેશાબ ન કરવો. રાખ ઉપર, ગાયોના ટોળા વચ્ચે કદી પેશાબ ન કરવો.

ભીના પગે ભોજન કરવું પણ ભીના પગે કદી સૂઈ જવું નહિ. (૬૧)

“ કદી માથાના વાળ ખેંચવા નહિ કે કાઢીને માથા ઉપર માર મારવો નહિ. બન્ને હાથે કદી માથું ન ખંજોરવું. વારંવાર શિર ઉપર જલ રેડી સ્નાન ન કરવું. (૭૦)

“ ગુરુની નિંદા મનુષ્યોના આયુષ્યનો નાશ કરે છે એમાં સંશય જ નથી. (૮૧)

“ પોતાના ધરથી દૂર પ્રદેશ ઉપર મૂત્રનો ત્યાગ કરવા બેસવું; પોતાના ધરથી દૂર પ્રદેશ ઉપર પગ ધોવાનું રાખવું, અને પોતાનું હિત ઇચ્છનારા પુરુષે પોતાના ધરથી દૂર પ્રદેશ ઉપર એકવાડ વગેરે નાખવાં. (૮૨)

“રાત્રે સૂતી વખતે દિવસે પહેરેલું વસ્ત્ર બદલીને નવું પહેરીને સૂઈ જવું. ‘ અન્યદેવ ભવેદ્વાસઃ શયનીયે નરોત્તમ ॥ ’ (૮૬)

“ પ્રત્યેક પુરુષે બધા પર્વના દિવસોએ અહ્લચર્ય પાળવું. (૮૯)

“ એક જ પાત્રમાં બધાએ કદી ન જમવા બેસવું. (૯૯)

“ રજસ્વલાના હાથનું ભોજન કદી ન ખાવું. (૯૦)

જે ભોજનમાંથી બધું જ સત્ત્વ કાઢી નાખવામાં આવ્યું હોય એવું અન્ન કદી ન ખાવું. (૯૦)

“ દિવસે કદી મૈથુન ન કરવું. કન્યા, વેશ્યા તથા જેને કદી ઋતુદર્શન થયું જ નથી એવી સ્ત્રી સાથે મૈથુન કરવું નહિ. તેથી લાંબુ આયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. (૧૦૮)

“ પોતાનો જે જ્ઞાતિજન વૃદ્ધ હોય અને જે મિત્ર દરિદ્ર હોય તેને પોતાના ઘરમાં વસાવવો, કેમકે તેથી ધન અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. (૧૧૩)

“ મનુષ્યે પોતાના ઘરમાં પારેવાં (કખૂતર), પોપટ તથા મેના વગેરે પક્ષીઓને રાખવાં. તે સમૃદ્ધિને આણનારાં છે. (૧૧૪)

“ સંખ્યાકાળ વખતે સૂવું નહિ, વિદ્યાભ્યાસ ન કરવો, જમવું નહિ. આથી દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. (૧૨૦)

“ રાત્રે સાથવો (સક્તુ) કદી ન ખાવો.

“ જે કન્યા ઉચ્ચ કુલમાં ઉત્પન્ન થયેલ હોય, ઉત્તમ લક્ષણોવાળી હોય, યોગ્ય વયની હોય તેની સાથે જ પોતાનો વિવાહ કરવો યોગ્ય છે. તેવી સ્ત્રીમાં સંતાન ઉત્પન્ન કરીને પોતાના કુળને પ્રતિષ્ઠાવાળું બનાવવું અને પોતાના પુત્રોને જ્ઞાનસંપન્ન તથા ઉત્તમ કુળધર્મવાળા વિદ્વાનો પાસે વિદ્યાભ્યાસ માટે મોકલવા. જે કન્યા ઉત્પન્ન થઈ હોય તો તેને કોઈ શુદ્ધિવાન અને કુલવાન વરને અર્પણ કરવી. પોતાના પુત્રો માટે પણ સત્કુલની જ કન્યા શોધી કાઢી વિવાહ કરવો.” (૧૨૩ થી ૧૨૬)

આ અત્યંત મહત્વની વાત છે. આપણું સત્યાનાશ જે કોઈએ પણ કાઢ્યું હોય તો આપણી દુષ્ટ ઢંગધડા વિનાની લગ્નસંસ્થાએ. લગ્ન એ અતિ જોખમદાર અને અતિ પવિત્ર ક્રિયા છે. પરંતુ તેને આપણે તદ્દન છુલ્લક અને અપવિત્ર બનાવી મૂકી છે. જે સ્ત્રીપુરુષો તન, મન અને ધનથી સુસંપન્ન હોય તેવાંઓ માટે જ લગ્નનો અધિકાર હોઈ શકે. અશિક્ષિત, અકુલિન, રોગી, દુષ્ટ ચારિત્રવાળા,

દુર્ગળ, મૂર્ખ, કુસંસ્કારી—આવાં સ્ત્રીપુરુષોનાં કદી લગ્ન ન થવાં જોઈએ. આવાં અયોગ્યનાં લગ્નોથી દેશમાં અયોગ્ય પ્રજા વધે છે અને ભૂમિને ભારરૂપ થાય છે. અયોગ્ય સ્ત્રીપુરુષોને નિષ્કર્ષ (સ્ટરિલાઈઝ) બનાવી દેવાં જોઈએ. હિટલર જે કામ અત્યારે જર્મનીના કલ્યાણ માટે કરી રહ્યો છે તે કામની હિંદને ખૂબ જ જરૂર છે. લગ્ન માટે લાયકાત જોઈએ. લાયકાત વિનાનાં સ્ત્રીપુરુષોને ખસી બનાવી દેવાય તો દેશનું કલ્યાણ થાય. સ્ત્રીપુરુષ બન્ને દેખાવડાં હોય, નીરોગી હોય, સુશિક્ષિત હોય, સુસંસ્કારસંપન્ન હોય તો જ તેમનાં લગ્ન થવાં જોઈએ. કદરૂપાં, રોગીલાં, અક્રમવિનાનાં અને ભિખારીનાં લગ્ન બંધ થવાં જોઈએ. હિંદુસ્તાનને જો મહાન થવું હોય તો લગ્નસંસ્થાને ખૂબ જ ઉદાત્ત—લગ્ન બનાવવી પડશે. અત્યારે તો આપણી બધી જ શક્તિ અયોગ્ય લગ્નોથી ઉત્પન્ન થયેલી ઓલાદને સુધારવા કે કંઈક અંશે સુખી કરવાના કાર્યમાં જ ખર્ચાય છે. ઉપદંશ કે પરમિયાવાળાં જે સ્ત્રીપુરુષો પરણે છે તેમની પ્રજા નિર્ગળ અને વ્યાધિગ્રસ્ત થાય છે. તે માટે આપણને દયા આવે છે એટલે મોટી ધસિપિતાલો ખોલીએ છીએ. એવી દુર્ગળ પ્રજા મજૂરી કરીને પેટ ભરી ખાય છે. એ મજૂરો માટે નિશાળો, દવાખાનાં વગેરે બંધાવવા પાછળ ધણીની શક્તિઓ ખર્ચાઈ રહી છે. અયોગ્ય સંતાનો ઉત્પન્ન જ ન થતાં હોય તો આ કરુણ દશા ન હોય. કોઈના મોં ઉપર નૂર નથી, કોઈના અવાજમાં બલ નથી, કોઈના ચારિત્ર્યમાં વર્ચસ્વ નથી, જગતને વિસ્મિત કરી નાખે એવી બુદ્ધિ નથી. આ બધું કમઅક્રમનાં લગ્નો થકી છે. આજનાં આપણાં લગ્નો એટલે ‘બેલાનિયતનો ઉત્સવ’ છે. ડોસીડગરાંની ધચ્છા ઉપર, જોષીઓના જોષ ઉપર, લગ્નપત્રિકાઓ અને ગોત્ર-પ્રવરના યોગ ઉપર આપણાં લગ્નો સંધાય છે. જ્યારથી સ્વયંવરની પ્રથા આ દેશમાંથી નાબૂદ થઈ છે ત્યારથી આપણી પડતીના ગણેશ બેઠા છે. કેટલાયે ચાણાક્યો અને કાલિદાસોનાં વીર્ય ‘મણિ’ઓ અને ‘કાશી’ઓથી ગળાછગળાઈને આજ નમાલી,

નિર્વિર્યા અને નિસ્તેજ માયકાંગલી પ્રજામાં પરિણમ્યાં છે. વનમાં મદોન્મત્ત સિંહો કેવી છટાથી સિંહાણને વરે છે તે જુઓ અને આપણે કેટલી દીનતાથી અસંસ્કારી પ્લાહાણની આજ્ઞાને માથે ચઢાવી ગમે તેને હાથ સોંપીએ છીએ તે જુઓ. લગ્નસંસ્થા સુધાર્યા કે મિટાવ્યા વિના હિંદનો પુનરુદ્ધાર મને શક્ય નથી લાગતો. કેટલાંયે સંસ્કારી સ્ત્રીપુરુષોને જ્ઞાતિસંસ્થાએ ગૂંગળાવી મારી નિષ્પ્રાણ બનાવ્યાં છે. જ્ઞાતિસંસ્થાના નિકંદન વિના લગ્ન માટેનું ક્ષેત્ર વિશાળ થવાનું નથી. લગ્નનું ક્ષેત્ર વિશાળ બને તો જ લાયકાત અને પદ્મદગી શક્ય બને. એટલે પ્રત્યેક પ્રાણુવાન યુવાનનું એ કર્તવ્ય હોવું જોઈએ કે તે આજની ગંધાતી, બદબોથી ભરપૂર અને અનેક દૂષણોથી ભરપૂર જ્ઞાતિસંસ્થાનું નિકંદન કાઢે. જે સમાજમાં પૈસાથી સ્ત્રીઓ ખરીદાય છે, સાટાંત્રેખડાંથી કન્યાઓ કમાવાય છે તે સમાજમાં શેની આશા રખાય? એટલે જ એકચક્રાના બકાસુરથી જેમ ત્યાંનો માનવસમાજ પીડાતો હતો તેમ આજે એકએક મવાલીથી, જંતુ જેવાં પ્રાણીઓથી બદબદતાં ગામડાં અને શહેરો પીડાતાં જણાય છે. આથી જ પાંત્રીસ કરોડની પ્રજા મુઠ્ઠીભર ગોરાઓ આગળ શિર ઝુકાવતી જોવામાં આવે છે.

દીર્ઘાયુષી માઆપની પ્રજા જ દીર્ઘાયુષી થાય છે. માટે જ લીધમપિનામહે આ લગ્નની વાત અહીંયાં ઉપસ્થિત કરી છે.

પ્રકરણ પચીસમું

સદ્વૃત્તમ્

સુखार्थाः सर्वभूतानां मताः सर्वाः प्रवृत्तयः ।

सुखं च न विना धर्मात् तस्मात् धर्मपरो भवेत् ॥

(વાગ્મટ સૂ. સ્થા. અ. ૨)

ભૂતમાત્રની સર્વ પ્રવૃત્તિઓ સુખને માટે હોય છે. પરંતુ ધર્મના સેવને વિના સુખ પ્રાપ્ત થતું નથી. માટે મનુષ્યમાત્રે ધર્મપર થવું જોઈએ. (વાગ્મટ)

જે વાત વાગ્મટે કહી છે તે જ વાત વ્યાસજીએ પણ હાથ ઊંચા કરીને પોકારીને કહી છે: “ હે મનુષ્યો ! ધર્મના પાલનથી જ અર્થ અને કામની પ્રાપ્તિ થવાની છે માટે ધર્મનું પાલન કેમ નથી કરતા ? હું ઊંચા હાથ કરીને, ખૂમ પાડીને સૌને કહું છું કે ધર્મ પાળો, ધર્મ પાળો; પરંતુ મારું કાઈ જ સાંભળતું નથી.”

અને આ જ વાત હિંદુમંસ્કૃતિના પ્રત્યેક પ્રચારકે પોકારી-પોકારીને કરી છે. આપણે જીવનને કદી એ સ્થૂલ લેખી પંપાળ્યું નથી. શરીરની પાછળ મન છે અને તે મનની વિશુદ્ધિમાં તેમ જ બુદ્ધિની વિશુદ્ધિમાં જ આર્યોએ જીવનની ધન્યતા પરમાણી છે. ચાહે તે

શાસ્ત્ર જુઓ, ચાહે તે પુસ્તક જુઓ, બધાનો એક જ સૂર છે. એક જ મધ્યબિંદુમાંથી બધી ત્રિજ્યાઓ દોરાયેલી છે. ભૌતિક સાધનો ધણું યે શોધ્યાં અને વાપર્યાં પણ આત્માના કલ્યાણ તરફ આર્યો કદીએ બેદરકાર રહ્યા નથી.

હિંદુસંસ્કૃતિ ત્યાગપ્રધાન છે. ત્યક્તેન મુંજીયા: । ત્યાગથી ભોગો ભોગવો એ ઉપનિષદોનો પ્રધાન સૂર છે. કાલિદાસે આ જ ભાવ પોતાના પ્રત્યેક કાવ્યમાં અજગ્ય રીતે વર્ણવ્યો છે. ત્યાગ સિવાય જીવનની લગ્યતા હોઈ જ ન શકે. દાન, દયા અને દમને જ જીવનમાં ઉચ્ચ સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. આર્યો વૈભવો ભોગવતા ન હતા એમ નથી. જે ભોગો ભોગવી નથી જાણતો તે યોગ શું જાણે ? આર્યોએ ભોગો ભોગવ્યા છે, સામ્રાજ્યો સ્થાપ્યાં છે—વિસ્તાર્યાં છે, ખૂનખાર લડાઈઓ ખેડેલી છે; પરંતુ આ બધાં પાછળ ક્ષુદ્ર દૃષ્ટિ નહિતી, નિઃસ્પૃહા અને નિર્મમત્વ હતું. યૌવનમાં વિષયો ભોગવવામાં પાછી પાની ન કરી, અને વાર્ધક્યમાં મુનિવૃત્તિમાં અને અંતે પરમાત્મામાં લીન થઈ જીવનનો સર્વાંગી વિકાસ આર્યોએ સાધ્યો. આથી જ આર્યોના જીવનમાં આપણને ધન્યતા જણાય છે. આર્યસંસ્કૃતિના હાર્દને આપણે સમજીએ તો પછી આપણે હજારો વિશ્વના દારુણ કોલાહલ વચ્ચે પણ અડગ અને અભ્રાન્ત રહી શકીશું. અનેકતામાં એકતાનાં દર્શન કરવાની દૃષ્ટિ આપણને છે.

જીવન એ સીધી લીટી નથી, એનો રસ્તો અજગ્ય વાંકા-ચૂકા—અટપટો છે. જીવનની અનેક સપાટીઓ છે. જીવનની ઉપર-ઉપરની સપાટીએ રહીને રાચનાર નર પામર છે. આવું, પીવું, પહેરવું, ઓઢવું, પરણવું, મંતાન ઉત્પન્ન કરવાં આ તો બધા જ કરે છે. સામાન્યમેતત્વ પશુભિઃ નરાણામ્ ઇંદ્રિયોના આરામોમાં રચ્યો-પચ્યો રહેનાર અને તેમાં જ જીવનની ઇતિકર્તવ્યતા સમજી

રાચનાર પાપી છે. અઘાયુઃ ઇન્દ્રિયારાસો મોઘં પાર્થ સ જીવતિ । એવા નિષ્કળ જીવનની કદી કોઈ એ ગાથા ગાઈ જ નથી.

આપણે ભલે બ્રાહ્મમુદ્રત્માં બેસીએ, શાસ્ત્રોક્ત રીતે મુખ-શુદ્ધિ કરીએ, તૈલાભ્યંગ કરીએ, વ્યાયામ કરીએ, સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરીએ અને ઉત્તમોત્તમ ભોજન આરોગીએ અને દિનચર્યાના બધા નિયમોનું પાલન કરીએ; પણ આટલાથી જ દિનચર્યાની સમાપ્તિ નથી થતી. આ તો જીવનનો બહિરંગ કહેવાય, જીવનનો અંતરંગ આથી નિરાળો છે. જીવનને અંદરથી રંગવા માટે આથી બીજું ધણું જાણવાકરવાનું છે અને એના યોગ્ય પાલન અને અનુષ્ઠાનમાં જ જીવનની ધન્યતા છે. શરીરને સાચવીએ અને મનને જે ન સાચવીએ તો પછી તે તો ધૂળ ઉપર લીંપણના ગારા જેવું છે. અને આટલા જ માટે આયુર્વેદના આચાર્યોએ ‘સદ્વૃત્ત’ ઉપર ભાર મૂક્યો છે. વાગ્ભટ સદ્વૃત્તની ટૂંકી વ્યાખ્યા નીચે મુજબ આપેલી છે:

આદ્રિસંતાનતા ત્યાગાઃ કાયવાક્ચેતસાં દમઃ ।

સ્વાર્થબુદ્ધિઃ પરાર્થેષુ પર્યાત્તમિતિ સદ્વૃત્તમ્ ॥

અર્થઃ : ભૂતમાત્ર તરફ દયા, ત્યાગ અથવા દાન, દેહનું દમન (ઇન્દ્રિયોનું બહુ લાલન કે બહુ પીડન નહિ પરંતુ સમયોગ. ન પીડયેત્ત્વ ઇન્દ્રિયાણિ ન ચૈતાન્યતિલાલયેત્ત્વ), વાણીનો સંયમ અને અંતઃકરણની શુદ્ધિ, પારકાના કલ્યાણ માટે જ સ્વાર્થબુદ્ધિ—ટૂંકમાં, આ જ સદ્વૃત્તમ્. (વાગ્ભટ)

સદ્વૃત્તમ્ એટલે સારું વર્તન, પ્રભુમય જીવન માટેની ભૂમિકા.

આગલાં પ્રકરણોમાં જે કંઈ આપણે વાંચી ગયા છીએ તેની ભૂમિકા ઉપર જ સદ્વર્તનનો આધાર છે. મુખશુદ્ધિ, તૈલાભ્યંગ, સ્નાન, વ્યાયામ, વસ્ત્રપરિધાન, તાંબૂલભક્ષણ, આપાન, ભોજન, સ્વપ્ન, સ્ત્રીસહવાસ ઇત્યાદિના યોગ્ય પાલન ઉપર જ સદ્વૃત્તના

અનુષ્ઠાનનો આધાર છે. એટલે તે બધાના પાલન ઉપર ખાસ લક્ષ્ય આપવાની જરૂર છે. એકના ભોગે ખીજું ખીજવી શકાતું જ નથી. અમુક એક વસ્તુનો અતિરેક ન થઈ જાય એ સાચવવાનું છે. ધર્મના અતિરેકથી અથવા એકદેશીય પાત્રનથી ખીજાં અંગોને પક્ષાઘાત ન લાગી જાય એ જોવાની ખાસ જરૂર છે. બાહ્ય અને આંતર—બન્ને જાતની શુદ્ધિ ઉપર જ પ્રભુમય જીવનનો પાયો રચાયેલો છે.

સદ્વૃત્ત આપણને સારા નાગરિક બનાવે છે, સામાજિક નીતિનિયમો શીખવે છે, જીવનશોધન સૂચવે છે અને જીવનના મૂર્ધંગી વિકાસ માટે પ્રેરણા આપે છે. ચાલો ત્યારે આપણે હવે તે ભોધ એ:

દેવ, ગાય, બ્રાહ્મણ, ગુરુ, વૃદ્ધ, સિદ્ધ, આચાર્યની પૂજા કરવી. *

જેટલી વાર મલિન સ્થાનમાં જાઓ તેટલી વખત પગને બરાબર ધોઈને નિર્મળ રાખજો.

* આ પ્રત્યેક સૂત્ર ઉપર લંબાણુ ભાષ્ય લખી રાકાય એમ છે. બ્રાહ્મણુ એટલે આજના નિરક્ષર બ્રાહ્મણુ નહિ. અરવિંદ, ગાંધી, બોઝ, આઈન્સ્ટીન, એડિસન, ટાગોર, રામન, માલવીયજી, કાર્લ માર્ક્સ, ગોકર્ણી, ટોલ્સ્ટોય, રોમે રોલાં—આ બધા સાચા બ્રાહ્મણુ—દેશકાલ કે જ્ઞાતિની મર્યાદા વગર જે પવિત્ર જીવન ગાળી રહ્યા છે અને સમાજનું કલ્યાણ આપી રહ્યા છે તે બ્રાહ્મણુ. અંગ્રોપ્રિયાં પહેરે ને એકાદ શ્લોક બોલે તે બ્રાહ્મણુ નહિ. ‘દેવ’ માટે પણ ભાષ્ય લખાય. જેના જીવનમાંથી જે પ્રેરણા મેળવતો હોય તે તેનો દેવ. વૃદ્ધ એટલે વયોવૃદ્ધ પણ ખરો જ આચાર્ય એટલે યુવાનોના માનસને યોગ્ય પંથે વાળનાર. પ્રત્યેક રાખ્દ ભાષ્ય માગે છે પરંતુ લંબાણુસયે તેમ નથી કર્યું. વાચકની વિવેકબુદ્ધિ ઉપર જ છોડ્યું છે.

પખવાડિયામાં ત્રણ વખત હજમત કરાવવી. હમેશાં અનુપહત (કરચલી વગરનાં—સફાઈદાર), મનને ગમે તેવાં અને સુગંધી પદાર્થો છાંટેલાં—એવાં વસ્ત્રો પહેરો.

સવાર સાંજ બન્ને વખત મંથ્યા કરવી.

સારાં વસ્ત્રો (‘સાધુવેશઃ’ સમાજમાં જે વસ્ત્રો પહેરવામાં સમ્મતતા મનાતી હોય તેવાં, પરંતુ અછકન્નાપણું દાખવે એવાં નહિ. ગામડામાં રહેતો યુવાન જ્યારે હેટ, નેકટાઈ, મોજ ચઢાવીને ચાલે છે ત્યારે તે અછકન્નો લાગે છે—નોકામાં તે નિંદાય છે.) પહેરવાં. હમેશાં માથાના વાળ હોળીને બરાબર સાફ રાખવા (પ્રસાધિત કેશઃ), માથામાં, કાનમાં, નાકમાં અને પગનાં તળિયાંમાં હમેશાં તેલ નાખવું, ધૂત્રપાન (અગાઉ બતાવ્યું છે તે મુજબનું—ખીડી નહિ.) કરવું, કોઈ આપણને મળે કે પ્રથમ આપણે બોલવું (પૂર્વાભિમાષી), મુશ્કેલીના પ્રસંગે ખીજની વહારે દોડી જવું (દુર્ગેષ્વમ્બુવપત્તા), હમેશાં અગ્નિહોત્ર કરવો (આપણે ન કરી શકીએ તે માટે આપણે આપણી દયા ખાઈએ, પરંતુ ખીજઓ કરતા હોય તેની મશ્કરી કે મજાક ન કરીએ.), દાન કરવું. અતિથિઓની પૂજા કરવી, વખત બોધ હિત, મિત્ર અને મધુર અર્થવાણું બોલવું, જિતેન્દ્રિય રહેવું (ઈન્દ્રિયોને બહુ બહેલાવવી નહિ), ધર્મમાં ચિત્ત પરોવવું (મનુ ભગવાને ધર્મનાં જે દસ લક્ષણો વર્ણવ્યાં છે તે ધર્મ. Down with Religionના જે પોકારો સંભળાય છે તે તો બ્યાજખી જ છે). કોઈ આપણા કરતાં વધુ સુખી હોય તો તે જે રીતે સુખી થયો હોય તે હેતુમાં ઈર્ષ્યા કરવી પણ ક્ષણની ઈર્ષ્યા ન રાખવી (હેતાવૌર્ષુ ફલે નેર્ષુઃ); ચિંતા વગરનું જીવન ગાળવું, કોઈની પણ ખીજ ન રાખવી (નિર્મોકઃ), દૈવી સંપત્તિનાં જે સોપાન ગીતામાં વર્ણવેલાં છે તેમાં પ્રથમ સ્થાન અમયસ્તે છે એ યાદ રાખવું. જે ખીજણ હોય તે ધર્મ પાળી શકે જ નહિ. (‘હરિતો

મારગ છે શૂરાનો નહિ કાયરનું કામ જોને'—એ સરખાવો.)
 બુદ્ધિશાળી થાઓ (જેની બુદ્ધિ તેનું જ બલ. યુરોપ આપણી
 ઉપર સરસાઇ ભોગવે છે તે બુદ્ધિબલથી. આર્યોએ ધીયો યો નઃ
 પ્રચોદયાત્તની જ પ્રાર્થના કરી છે.) હીમાન્ (હી એટલે શરમ
 કે લજ્જા નહિ પણ “ કલ્યાણં કુરુતે વાઢં ધીમાન્ ન ગ્લાયતે
 વ્યથિત્ । પ્રશાન્તવાદ્મના નિયં દ્વીસ્તુ ધર્માદેવાપ્યતે ॥ ” એ
 અર્થમાં.). થાઓ ખૂબ ઉત્સાહ રાખો, બાધા ન રહેો પણ ચતુર
 (દક્ષ) રહેો. ક્ષમાવાન થાઓ (ક્ષમા એ વીરનું ભૂખણ છે
 એ યાદ રાખવું.), ધર્મપરાયણ થાઓ, આસ્તિક બુદ્ધિ રાખો,
 જ વિનયશીલ, બુદ્ધિવાન, વિદ્યાવાન, અભિજ્ઞત સંસ્કારિતાસંપન્ન,
 વયોવૃદ્ધ, સિદ્ધ, આચાર્ય—હોય તેની ઉપાસના કરો. હમેશાં છત્રી
 રાખો, સાથે દંડ રાખો, મૌન રાખો (જેમ બને તેમ ઓછું
 બોલો), હમેશાં જોડા પગરખાં પહેરો અને બહાર ફરતી વખત
 બધી બાબતોએ જોઇને ચાલો.

હમેશાં પવિત્ર આચાર અને ચારિત્ર રાખો (મંગલાચારશીલ:),
 ગ્રીંથરાં, હાડકાં, કાંટા, વાળ, ધુડસાં, રાખોડી, દીંકરાં, પાણીથી
 ખરડાયેલી જમીન—આ બધાનો ત્યાગ કરો. શ્રમ જણાય તે
 અગાઉ વ્યાયામનો ત્યાગ કરવો (‘ પ્રાક્ષ્રમાત્ વ્યાયામવર્જીત્યાત્.’
 વધુ માટે વ્યાયામનું પ્રકરણ જોવું).

સર્વ પ્રાણીમાત્રમાં બંધુભાવ રાખવો, ક્રોધી માણસોને શાંત
 પાડવા પ્રયત્ન કરવો, ડરી ગયેલાઓને આશ્વાસન આપવું, ગરીબોને
 આશ્રય આપવો, સત્યને જ પોતાનું કવચ બનાવવું, સુલેહશાંતિ
 કરાવવામાં તત્પર રહેવું, પારકાનાં કર્કશ વચનો સુણી ગરમ ન
 થનાં સહિષ્ણુ થવું, ક્રોધનો નાશ કરવો. (‘ અમર્શઃ ’), શાંત અને
 ગુણવાન થવું, અને રાગ અને દ્વેષના હેતુઓનો નાશ કરવા સતત
 જાગૃત રહેવું.

નીચેના કુદરતી વેગોને કદી ન અટકાવવા જોઈએ. તેને અટકાવવાથી અનેક જાતના દારુણ વ્યાધિઓ લાગુ પડે છે.

ઝાડા અને પેશાબનો વેગ કદી ન અટકાવવો.

વીર્યનો વેગ કદી ન રોકવો.

અધોવાયુનો વેગ કદી ન રોકવો.

ઊલટીનો વેગ કદી ન અટકાવવો.

છીંકનો વેગ ન અટકાવવો.

ઝોડકારનો વેગ ન અટકાવવો.

બગાસાનો વેગ ન રોકવો.

ભૂખ અને તરસનો વેગ ન અટકાવવો.

આંસુ આવતાં હોય તો તેને ખાળવાં નહિ.

રડવાથી આંખો સુધરે છે, આંસુને લીધે આંખોનો મેદ દૂર થાય છે.

ઊંઘ સખત આવતી હોય તેને કદી ન રોકવી.

શ્વાસ ખૂબ ચડ્યો હોય તેને કદી ન રોકવો.

શ્રમ લાગ્યો હોય છતાં ન લાગ્યો કરીને વધુ શ્રમ ન કરવો. આ વેગો રોકવાથી ઘણા દારુણ વ્યાધિઓ લાગુ પડે છે.

આથી ઊત્તરું, નીચેના વેગોને દબાવવા મનુષ્યે પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. इमांस्तु धारयेत् वेगान् हितैषी प्रेत्य चेह च ।

અયોગ્ય સાહસોના વેગને રોકવો.

મન, વાણી અને કર્મના વેગને રોકો.

લોભ, શોક, ભય, ક્રોધ, અને માનના વેગને રોકો.

નિર્લજ્જતા, ઇર્ષ્યા, અતિરાગ, અભિધ્યાય (પારકા ધનની ઇચ્છા)ના વેગને રોકવા.

જુકું બોલવાના, ચાડી ખાવાના, કર્કશ વચનો બોલવાના અને ક્વખતે બોલવાના વેગને પણ રોકવા.

ખીજાઓને જેથી પીડા થાય એવી પ્રવૃત્તિનો વેગ રોકો.

સ્ત્રીસહવાસ, * ચોરી, હિંસા—આના વેગ અટકાવો.

* હમણાંહમણાં એક એવો ખ્યાલ મનુષ્યોના મગજમાં ધૂસ્યો છે કે વાસનાઓને નિયંત્રિત કરવાથી શરીર અને મન ઉપર માઠી અસર ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત્ બ્રહ્મચર્ય અથવા વ્રતપાલન અનૈસર્ગિક છે; અરે, સ્ત્રીસહવાસ એ તદ્દન નૈસર્ગિક ભૂખ છે, આને રોકવાથી શરીર અને મન બન્ને બગડે છે! ખોરાકની ભૂખ જેટલી સ્વાભાવિક છે તેટલી જ સ્વાભાવિક ભૂખ સ્ત્રીસંભોગની પણ છે એમ છએક, બેઘડક ઉપદેશ અનેક રીતે આજ અપાઘ રહ્યો છે. પરિણામે, ઉચ્છ્વસતા અને હવસખોરી બેહુદ વધતી જણાય છે. બ્રહ્મચર્ય બધા માટે નથી એ વાત કબૂલ, પણ મિતરોગ (moderate gratification of sexual appetite) ખરાબ છે એમ માનવામાં નરી મૂર્ખતા જ છે. યમ, નિયમ અને સંયમની આજ હાંસી—અથવા મજાક થઈ રહી છે અને મનમથ એ જ મહાપ્રભુ મનાવા લાગ્યો છે. ફ્રૅડ (Freud) નામના વિદ્વાને આ જાતના વિચારોથી ઘણાનાં મન કલુષિત કર્યા છે. પરંતુ હમણાંહમણાં માનસશાસ્ત્ર યમનિયમ કે સંયમની મહત્તા સમજવા લાગ્યું છે અને સંયમ એ અનૈસર્ગિક નથી પણ માનસિક અને શારીરિક વિકાસને માટે ખૂબ જ જરૂરી છે એમ તે હવે પ્રતિપાદન પણ કરે છે. ઇંગ્લંડનો સુપ્રસિદ્ધ માનસશાસ્ત્રી વિલિયમ મેક ડાઉગલ (William mc Dougall) એના માનસ-શાસ્ત્ર ઉપરના એક સરસ ગ્રંથમાં વેગવિધારણ (repression) માટે નીચે પ્રમાણે લખે છે તે ધ્યાન આપવા યોગ્ય છે:—

“.....Repression is civilization. Without repression in the wide and general sense of the word,

કદી અસત્ય ન બોલો, પારકાનો પૈસો કદી ન લો, પર-
સ્ત્રીઓની કદીયે અભિલાષા ન રાખો, પારકાનો પૈસો તેમ જ

without restraint, without self-control, without deliberate choice between good and evil, between the greater and the lesser good, without laws and without conventions, there can be nothing but chaos and savagery in the worst sense. There can be none of the finer things of life; not even such as the better kind of savage attains to."

(*Character and the Conduct of Life: Practical Psychology for Every man*—by William mc Dougall; M. B., F. R. S.)

અર્થાત્ સંયમ એ જ સંસ્કૃતિ છે. વેગવિધારણ (તેના બહોળા અર્થમાં) વિના, સંયમ વિના, ઇન્દ્રિયદમન વિના, સારાનરસાના વિવેક વિના, અમુક નિયમો અને વિધિનિષેધો વિના સમાજમાં પશુતા ખૂબ જ વધી જાય અને જંગલીઓથી પણ અધમ એવો સમાજ થઈ જાય.

ઑસ્ટ્રેલિયાના જી સમર્થ માનસશાસ્ત્રી પ્રોફેસર બેરી (Prof. R. J. A. Berry) પણ આ જ વાત પોકારીપોકારીને કહી રહ્યા છે. કામવાસનાના સંયમથી મન અને શરીર પાયમાલ થાય છે એમ જે કહે છે તે તો બળતામાં ધી હોઆ જેવું કરે છે. કારણકે, જનસમાજને કામવાસના તો અતિ પ્રિય છે જ—હોય છે જ અને તેમાં વળી આવાં વિધાનો રહી જાય એટલે પછી પૂછવું જ શું? પરંતુ આ ભતનાં વિધાનોએ સમાજનું કલ્યાણ નહિ પણ અકલ્યાણ જ કર્યું છે. પ્રચલિત કામશાસ્ત્રના સાહિત્યે મનુષ્યની વાસનાઓને સંયમિત કરી છે કે બહેકાવી છે? સમાજ આનાથી સુખી થયો છે કે દુઃખી? આ પ્રશ્નોના ઉત્તરો સૌ પોતપોતાનો હાથ દૃઢ ઉપર ધરીને આપજો.

પારકા સાથે વેર કદીએ ન રાખો. કદી પાપ ન કરવું અને પાપી તરફ પણ પાપી ન થવું (ન કુર્યાત્ પાપં, ન પાપેઽપિ પાપી સ્યાત્). પારકાના દોષો કદી ન કહેવા. પારકાઓની છાની વાત (રહસ્ય) કદી ન સાંભળો.

અધાર્મિકો સાથે ન ફરોહરો, ગાંડા, પતિત, બૂલુહત્યારાઓ, ક્ષુદ્ર મનુષ્યો અને દુષ્ટો સાથે કદી ન બેસો. ખરાબ વાહનમાં કદીએ સ્વારી ન કરો. ઘૂંટણુ જેટલા ઊંચા અને કઠીન એવા આસન ઉપર—દામલા તરીકે ખુરસી—(ખુરસીઓ ઉપર લાંબો વખત બેસી રહેવાથી મસા થવાનો સંભવ રહે છે.) ન બેસવું જોઈએ.

હમેશાં સરસ ચાહર બિછાવેલ, સારાં મોટાં ગાદલાંવાળી પથારીમાં સૂવું.

પર્વતનાં વિષમ શિખરો ઉપર ન ફરવું, ઝાડ ઉપર કદી ન ચડવું.^૧

ખડુ વહેણુવાળી નદીઓમાં કદી નહાવા ન ઊતરશો. નદીની ભેખડની છાયામાં કદી ન બેસો.

૧ આરોગ્યરક્ષા માટે આ બધા નિયમો ઉપદેશોલા છે. ઝાડ ઉપર ચડવાથી પડી જવાનો ભય રહે છે અને પડવાથી હાડકું ભાંગવાનો સંભવ છે. આથી જ વૃક્ષ ઉપર નહિ ચડવાનો ઉપદેશ છે. પરંતુ આનો અર્થ કદીયે ઝાડ ઉપર ન ચડવું એવો ન કરવો. દરેકને—સ્ત્રી, પુરુષ, બાલકને—ઝપાટાભેર ઝાડ ઉપર ચડતાં આવડવું જ જોઈએ. નાનાં બચ્ચાંઓને તો છાપરાં, ભીંત કે ઝાડ ઉપર ચડવાની ઘણી જ મઝા પડે છે. પડી જવાની બીકે બાળકોને ચડતાં કદી ન અટકાવવાં જોઈએ. બાળકોની છાતીના વિકાસ માટે આવી રીતે ઉપર ચડવાની ક્રિયા આવશ્યક છે. હચીન્સન નામનો વિશ્વવિખ્યાત ચિકિત્સક યોગ્ય જ કહે છે :

બહુ મોટેથી કદી ન હસો. * (સભ્યતાની દૃષ્ટિએ આ ઠીક છે.) સલામાં બેઠા હો ત્યારે અવાજ સાથે અધોવાયુ ન કાઢો, બગાસું ખાવું હોય, છીંક ખાવી હોય કે હસવું હોય તો મુખ આગળ સ્વચ્છ હાથરમાલ ધરવો અને પછી આ કાર્યો કરવાં; વારંવાર નાક ન ખોતરવું, દાંત વડે અવાજ ન કરવો, નખ ન બગાવવા, હાડકાં ન ફેડવાં, વાત કરતાં પૃથ્વી ન ખોતરવી, ચાલતાંચાલતાં કે વાત કરતાં ધાસ ન કાપવું, અને માટીનું ઢેકું હાથમાં લઈને ભાગ્યા ન કરવું.

ખરાબ position—સ્થિતિ—માં બેસીને કાઈ પણ કાર્ય ન કરવું. મડદું સામું મળે તો ‘હું’ કહી તેની અવગણના ન કરવી. રાત્રિ વખતે દેવમંદિરમાં, સમાધિના સ્થાન આગળ અથવા શ્મશાનમાં (ચૈત્ય), ચૌટામાં, ઉપવનમાં, કદી ન જવું. ઘણા વખતના વાસી ઘરમાં અને અજાણ્યા જંગલમાં કદી એકલા

“The well marked child instinct for tree-climbing ought to be regarded with respect in both boys and girls, even at the risk of torn clothing or an occasional broken limb.”

Hutchinson.

અર્થાત્ બાળકોની વૃક્ષ ઉપર ચડવાની સ્વાભાવિક ઇચ્છાને એ પડી જશે, હાડકું ભાંગશે એ ડરથી કદી ન દબાવશો. તેમની છાતીના વિકાસ માટે તેમને ઝાડ ઉપર ચડવા દેજો

* આ બધા નિયમો સલામાં પાળવાના નિયમો છે. અત્યારે જે જાતની સભ્યતા મનાય છે તે જ જાતની સભ્યતા આ વર્ણનમાંથી આપણને જોવા મળે છે.

ન ખેસવું. પાપવૃત્તિવાળાં સ્ત્રી, મિત્ર અને ભૃત્યો સાથે કદી સહવાસ ન રાખવો. ઉત્તમ મનુષ્યો સાથે કદી લડવું નહિ અથવા વિરોધ ન કરવો. આપણાથી નીચા હોય તેની ઉપાસના ન કરવી. કપટ કરવાની કદી ઇચ્છા ન કરો. અનાયોગી આશ્રય ન કરો. કાઠને ભય પમાડો નહિ. અતિ સાહસ, અતિ સ્વપ્ન, અતિ જાગરણ, અતિ પાન, અને અતિ અશન—કદી ન કરો. ઘૂંટણભેર જાડુ લાંબા વખત સુધી ન ખેસવું. સાપ, દંખાવાળાં (કુક્કર વગેરે) અને સિંગડાંવાળાં પ્રાણીઓ પાસે ન જવું.

સામો પવન, સામો તાપ, સામું ઝાકળ અને અતિ વાયુનો ત્યાગ કરવો. કાઠની પણ સાથે કલહનો આરંભ ન કરવો. અગ્નિમાં કાઠ પણ ઉચ્છિષ્ટ દ્રવ્ય કે અપવિત્ર ચીજ ન હોમો. જે વસ્ત્ર પહેરી સ્નાન કરતા હોય તે વસ્ત્રના છેડા વડે કદી ઉત્તમાંગનો સ્પર્શ ન કરો.^૧

સ્નાન કર્યા વિના, સ્વચ્છ વસ્ત્રો ધારણ કર્યા વિના, પૂજા-પ્રાર્થના કર્યા વિના, અગ્નિહોત્ર [હોમ] કર્યા વિના, દેવતાનાં દર્શન કર્યા વિના, પિતૃઓનું તર્પણ કર્યા વિના, ગુરુઓને દાન દીધા વિના, અતિથિઓ અને ઉપાશ્રિતોને અન્ન આપ્યા પહેલાં, સુગંધી પુષ્પની માલા કે પુષ્પો ધારણ કર્યા વિના, હાથ પગ અને મોં ધોયા વિના, મોં ખરાખર સાફ કર્યા વિના, નોકરચાકરોને સારી રીતે લહેરથી ખવડાવ્યા વિના, સરસ મનોહર સુરમ્ય સ્થાનમાં ખેડા વિના, યોગ્ય સમય વિના, સ્વચ્છ વાસણો વિના, કદી ભોજન કરવા ન ખેસવું. આપણને જે ભોજન અનુકૂલ ન આવતું હોય

૧ આપણે અહીં ઘણા લોકો નહાતી વખતે ટુવાલનો ઉપયોગ નથી કરતા પણ ધોતિયાના છેડા વડે જ શરીર લૂછે છે. આ રીત સારી નથી. સ્વચ્છતાની દૃષ્ટિએ આ રીત ખરાબ છે—ત્યાજ્ય છે.

તે ન ખાવું, કદીએ વાસી અન્ન ન ખાવું. [માંસ, ચટણી, સૂકવણીવાળું શાક (શુષ્ક શાક) અને ફલ આટલાના અપવાદ સિવાય રાતનું વાસી અન્ન ન ખાવું.]

ખૂબ ઠાંસીને કદી ન ખાવું. રાત્રિને વખતે કદી દહીં ન ખાવું. સાથે એકલો (પાણી કે ગોળ મેળગ્યા વિનાનો, લૂખો) કદી ન ખાવો.

સીધા એકા વિના ન છીંક ખાવી, ન ખાવું, ન સ્પર્ધ જવું.

વાયુ, અગ્નિ, જલ, ચંદ્ર, સૂર્ય, દ્વિજ, ગુરુ—આટલાઓની સામું—સામે મોંઢે લીંટના ગળફા નાંખવા નહિ, અધોવાયુ કરવો નહિ, ઝાડોપેશાળ કરવો નહિ. જાહેર રસ્તાઓ ઉપર કદી પેશાળ કરવો નહિ [ન પન્થાનસવમૂત્રયેત્]. મનુષ્યોની વસતી હોય ત્યાં, જમતી વખતે, જપ, હોમ, અધ્યયન, ખલિ અને અન્ય મંગલ-ક્રિયાઓ વખતે કફના ગળફા કે નાકના લીંટના ગળફા નાંખવા નહિ. સ્ત્રીઓની ન તો બહુ અવગણના કરો, ન તો તેમનો બહુ વિશ્વાસ કરો. સ્ત્રીઓને ગુપ્ત વાતો ન કહેવી. *

રજસ્વલા સાથે કદી સંભોગ ન કરવો. ખીમાર સ્ત્રી સાથે, અપવિત્ર સ્ત્રી સાથે, જેનાં રૂપ, આચાર અને ઉપચાર અનિષ્ટ છે એવી સ્ત્રી સાથે, તદ્દન મૂર્ખ (અદક્ષિણાં) સ્ત્રી સાથે, જેને કામની વાસના જ ન હોય એવી સ્ત્રી સાથે, અન્ય પુરુષની જે ઇચ્છા કરતી હોય તેવી સ્ત્રી સાથે, ખીજની સ્ત્રી સાથે, અન્ય યોનિમાં અને અયોનિમાં (સૃષ્ટિ વિરુદ્ધ મૈથુન) કદી સંભોગ સાધવો નહિ.

* સ્ત્રીસન્માનના આ યુગમાં આ ઉપદેશ ઘણાને અપ્રિય લાગશે, પરંતુ પ્રાચીન આચાર્યોના આ મતને વિવેકદૃષ્ટિએ તપાસવો ધટે છે.

ત્રૈત્ય, ચૌદું, ઉપવન, શ્મશાન, જલાશય, ઔષધાલય વગેરે સ્થાનોમાં, દ્વિજ અને ગુરુના ઘરમાં તેમ જ દેવમંદિરમાં તેમ જ બંને સંધ્યા વખતે, જે તિથિએ સ્ત્રીસહવાસ માટે નિષિદ્ધ ગણાયેલી છે તે તિથિઓમાં સ્ત્રીસંભોગ વર્જ્ય હોવો જોઈએ.

સંભોગ પ્રસંગે સ્ત્રીપુરુષ બંનેએ બહુ જ સ્વચ્છ રહેવું જોઈએ. વાજકરણ ઔષધના સેવન વિના મૈથુનમાં પ્રવૃત્ત ન થવું, સંકલ્પ^૧ સહિત જ મૈથુનાભિગામી થવું. ખૂબ જ હર્ષમાં ન્યાં સુધી સ્ત્રીપુરુષ ન આવ્યાં હોય ત્યાં સુધી મૈથુનમાં પ્રવૃત્ત ન થવું, જમ્યા સિવાય કે અતિશય જમીતે મૈથુન ન કરવું. મૈથુન પહેલાં પેશાબ કરવો. ખરાબ સ્થિતિમાં (વિચિત્ર આસનમાં) મૈથુન ન કરવું, શ્રમથી ખૂબ શ્રમિત થઈ ગયો હોય, અતિ વ્યાયામથી કૃશ થયેલ હોય, ઉપવાસથી કૃશ થઈ ગયો હોય—એવાઓએ સ્ત્રીસહવાસ માટે પ્રવૃત્ત ન થવું. તદ્દન ખાનગી જગોમાં જ વ્યવાય સાધવો.

સંતપુરુષોની તેમ જ ગુરુની નિંદા ન કરવી. કન્કતુમાં વીજળીના ચમકારા થતા હોય ત્યારે, આગ લાગી હોય ત્યારે, ભૂમિકંપ વખતે, મહોત્સવ વખતે, ઉલ્કાપાત વખતે, મહાગ્રહના ઉપગમન પ્રસંગે, જે તિથિએ ચંદ્રમા જણાવો જોઈએ તે ન દેખાયો હોય ત્યારે, બંને સંધ્યાકાલ વખતે, વિદ્યાભ્યાસ ન કરવો જોઈએ.

ગુરુ પૂરેપૂરું ખોલી પણ ન રહ્યા હોય ત્યારે, બહુ મોટેથી કે બહુ ધીમેથી, ઝડપથી કે અતિ ધીમેથી, બહુ લહેકાથી કે બહુ ચીપીચીપીતે અભ્યાસ ન કરવો. કરેલો નિયમ કદી તોડવો નહિ.

અયોગ્ય સ્થાનમાં રાત વખતે ફરવું નહિ. સંજ્યા વખતે જમવાનું, લાણવાનું, સૂઈ જવાનું, અને સ્ત્રીસહવાસનું કાર્ય નિષિદ્ધ છે. બાળકો, વૃદ્ધો, લોભિયાઓ, લુચ્યાઓ અને નપુંસકો સાથે મૈત્રી ન કરવી. મદ્ય, દૂત અને વેશ્યા સાથે પ્રસંગતી રુચિ કદી ન રાખવી. ગુણ વાતનો ભેદ ખુલ્લો ન કરવો. કોઈની અવગણના ન કરવી. કદી અહંમાની—મારા જેવો બીજો કોણ છે ?—ન થવું. હમેશાં સાવધાન—ચક્રાર રહેવું, સરલ સ્વભાવના થવું, કોઈની ઈર્ષ્યા ન કરવી અને પ્રાક્ષણોની નિંદા ન કરવી. ગાયો સામે કદી દંડ ન ઉગામવો.^૧ વૃદ્ધો, ગુરુઓ, જોષીઓ, રાજાઓ—આમની સામે બહુ આક્ષેપો ન કરવા, તેમ બહુ બોલવું પણ નહિ.

અધીરા ન થવું તેમ જ બહુ ઉત્સાહમાં આવી જઈ બહુ ઉતાવળા પણ ન થવું. હાથ નીચેના તોફાને હમેશાં સારી રીતે પોષવા, સ્વજનોમાં શ્રદ્ધા રાખવી, એકલપેટા ન થવું, જે આચાર અને વર્તનથી દુઃખ પ્રાપ્ત થાય એવું ન કરવું, બધાનો વિશ્વાસ ન કરવો તેમ સર્વ તરફ શંકાની નજરે પણ ન જોવું. દરેક પ્રસંગે વિચાર કરવા ન બેસવું. કાર્ય કરવાનો વખત પસાર ન થઈ જવા દેવો. પરીક્ષા કર્યા વિના કોઈમાં વિશ્વાસ ન મૂકવો. ઇન્દ્રિયોના વશમાં (ઇન્દ્રિયોના ગુલામ) ન જવું (ન ઇન્દ્રિયવશગઃ સ્યાત્).

ચંચલ મનને બહુ ભમવા ન દેવું. (ન ચંચલં મનો ભ્રમયેત્) બુદ્ધિ (મગજ) અને ઇન્દ્રિયો ઉપર પુષ્કળ બોલો કદી ન લાદવો, અર્થાત્ માનસિક અને શારીરિક કાર્યોમાં હદથી જાદે કદી મર્યાપર્યા ન રહેવું. દરેક કાર્યનો નિવેડો તુરત જ લાવી દેવો,

૧ ‘ ન ગવાં દણ્ડમુચ્છેત્ ’ (ચરક), આ વિષે વધુ જાણવાની જિજ્ઞાસાવાળાઓએ ‘ આયુર્વેદ વિજ્ઞાન ’ નામના માસિકમાં મારો લેખ જુઓ,

દીર્ઘસૂત્રતા ઈષ્ટ નથી. બહુ ક્રોધ કે બહુ હર્ષ—બન્ને અનિષ્ટ છે. શોક કદી ન કરવો. સુખના દિવસોમાં છલકાઈ ન જવું અને દુઃખના પ્રસંગોમાં દીનતા ન સેવવી. પોતાની પ્રકૃતિ (વાત, પિત્ત અને કફની પ્રકૃતિ વા સ્વભાવ)નું હમેશાં સ્મરણ રાખવું. દરેક કાર્ય કરતા પહેલાં કાર્યનો હેતુ અને તેનો પ્રભાવ સંબંધી નિશ્ચય કરી લેવો જોઈએ. અમુક હેતુથી જ આરંભ કરવો અને પછી તેને દૃઢતાથી વળગી રહેવું. ‘મેં બહુ કર્યું’ એવું આશ્વાસન કદી ન લેવું. કદી વીર્યનો ત્યાગ ન કરો. * અમુક અપવાદો હોય તેને જ વારંવાર યાદ ન કરવા. પવિત્ર મનુષ્યોની શુભાશિષોથી આત્માનું કલ્યાણ સાધવું. પ્રકૃતિનાં તમામ તત્ત્વોમાં ચેતનનાં પૂર વહી રહ્યાં છે એ યાદ રાખવું, અને હમેશાં ભાવના રાખતી કે અગ્નિ મારા શરીરમાં પ્રવેશી મારા દોષોને લસ્મ કરે છે, વાયુ મારા પ્રાણોને પુષ્ટ કરે છે, વિષ્ણુ મારામાં બલનું સિંચન કરી રહ્યા છે! ઇંદ્ર મને વીર્ય આપો, શુદ્ધ જલ મારામાં પ્રવેશ થાઓ અને મારી જીવનશક્તિને વધારો. જેવી જેવી ભાવના તેવી તેની સિદ્ધિ.

હમેશાં મંથ્યા કરવી અને તે વખતે શુદ્ધ જલથી હૃદયને અને શિરને સ્પર્શ કરવો.

બ્રહ્મચર્ય, જ્ઞાન, દાન, મૈત્રી, કરુણા, હર્ષ અને શાંતિ—આ મનુષ્યજીવનમાં મહત્ત્વનાં સ્થાનો ભોગવે છે માટે તેનું સેવન કરવા પ્રયત્નવાન થવું.

34078

* વીર્યનો અર્થ ‘ઉત્સાહ’ કરવો જોઈએ. બૌદ્ધ સાહિત્યમાં અને મહાભારતમાં અનેક સ્થળો ઉપર ‘વીર્ય’ ઉત્સાહના અર્થમાં જ વપરાયેલો છે. વીર્યવાન જ ઉત્સાહી હોઈ શકે. અવીર્યવાન જ નિરુત્સાહી હોય.

